Inhoudstafel

4. Bijlagen
    - Bijlage 1 - Folder
    - Bijlage 2 - Affiche
    - Bijlage 3 - Handleiding voor het druglinkspel
    - Bijlage 4 - Kaarten ganzenbord
    - Bijlage 5 - Boeken
    - Bijlage 6 - Denkpetten

Voorwoord

Alcoholmisbruik is niet alleen schadelijk voor diegene die drinkt maar het creëert eveneens problemen voor de andere gezinsleden, zowel de partner als de kinderen. Kinderen die opgroeien in een alcoholistisch gezin beleven vaak moeilijke situaties, die hen zeer conflictueuze en traumatiserende gevoelens kunnen bezorgen. Zij hebben het vaak moeilijk om deze gevoelens te verwerken en soms kan dit sporen nalaten tot in hun volwassen leven. Zij vormen een specifieke risicogroep die zowel therapeutisch als preventief geholpen kan worden.

Reeds meer dan 10 jaar proberen wij in ons ontwenningsprogramma meer expliciet rekening te houden met deze bijzondere familiale problematiek en zochten wij o.m. naar een geschikte formule om deze kinderen adequaat te benaderen. Vorig jaar werd ons door de VAD (Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen) het project 'Hulpverlening aan kinderen van alcoholisten' toevertrouwd. Dit was dan een ideale kans om op basis van de vroegere ervaringen, aangevuld met meer recente theoretische inzichten, een concreet programma te ontwikkelen dat doorheen een wetenschappelijk begeleide testfase getoetst kon worden op de praktische haalbaarheid en de efficiëntie.

Binnen de context van dit project werden er verschillende teksten uitgeschreven:

1. literatuurstudie en evaluatie over de problematiek van de KOAP (Kinderen van Ouders met Alcoholproblemen),
2. een tweetal praktische werkboekjes, respectievelijk voor de zeer jonge kinderen (8 tot 12 jaar), en de tieners (13 tot 18 jaar),
3. en een draaiboek voor hulpverleners.

Deze hulpmiddelen zullen het opstarten van een groep zeker vergemakkelijken.

Anderzijds moeten wij wijzen op een zekere beperking. Het was onze bedoeling om dit programma te testen, zowel in een residentiële als in een ambulante context. Uiteindelijk hebben wij ons in de testfase moeten beperken tot een residentiële setting. Het is dus best mogelijk dat men in een ambulante omgeving, na een aantal ervaringen, enkele wijzigingen zou willen aanbrengen.

Graag wil ik mijn dank uitspreken

- aan de kinderen, de jongeren en de ouders, voor hun geëngageerde deelname aan dit pilootproject;
- aan de leden van de stuurgroep, voor hun enthousiasme en volharding;
- aan het ganse team van Ter Dennen, de afdeling voor afhankelijkheidsproblemen, voor hun voortdurende sympatiserende steun;
- en tenslotte ook aan de VAD, voor het vertrouwen dat zij schonken aan onze medewerkers.

Tienen, 10 november 2001 Dr. Stan Ansoms

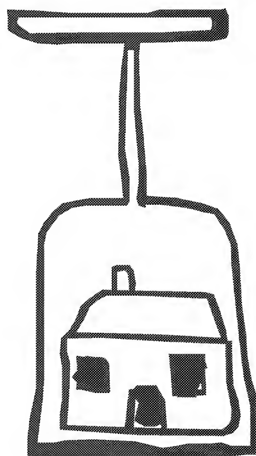
Afdeling afhankelijkheidsstoornissen van de Psychiatrische Kliniek Broeders Alexianen - Tienen

016/80.75.11 - 016/82.13.08 - terdennen@fracarita.org

Gezinnen onder in-
vloed
Invloedrijke gezinnen

1

PROGRAMMA VOOR GEZINNEN
MET ALCOHOLPROBLEMEN



1.1. Theoretische achtergrond

Uit de literatuur blijkt overduidelijk dat KOAP[1] een risicogroep vormen voor het ontwikkelen van afhankelijkheids- en andere problemen. De centrale hypothese die we als uitgangspunt van ons programma hanteren is de volgende: KOAP ervaren in hun gezin meer stress dan het gemiddelde kind, en hebben minder kans om stresshanterings- en probleemoplossingvaardigheden te leren (negatieve modeling van de kant van de ouder(s), minder gelegenheid om steun te ervaren in het gezin, buitenshuis niet durven praten over de problemen vanwege het taboe (stigma) rond verslaving, enz.). Daarom is het belangrijk dat deze kinderen de aandacht krijgen die ze verdienen. In de eerste plaats van hun ouders en (met ondersteuning) van hulpverleners.

In de literatuur vermelden een aantal auteurs preventie- en interventieprogramma's voor KOAP (o.a. Emshoff en Price, 1999; Cuijpers, 1999). De inhoud van deze programma's is doorgaans gebaseerd op wetenschappelijke kennis over de risico- en protectieve factoren op individueel, gezin- en omgevingsniveau.

Uit onze zeer grondige literatuurstudie blijkt dat men over de verschillende programma's heen de volgende gemeenschappelijke elementen terugvindt:

1. informatie over afhankelijkheid
2. sociale steun geven en sociale vaardigheden aanleren
3. copingvaardigheden (omgaan met emotionele problemen) aanleren
4. gezonde, alternatieve activiteiten (die middelengebruik uitsluiten) bevorderen

Het programma voorgesteld in dit draaiboek werd op basis van deze onderzoeksgegevens en van jarenlange ervaring met kinderen van mensen met alcoholproblemen uitgewerkt. Als belangrijke aanvulling op dit draaiboek verwijzen we naar de literatuurstudie en evaluatie die ook via VAD verspreid wordt.

Het is een groepsprogramma waarin kinderen steun en herkenning bij elkaar kunnen vinden. Dit is ook wat de kinderen na afloop zelf aangeven als het belangrijkste aspect van het programma: de erkenning van het probleem en het ervaren dat men niet de enige is die met deze situatie geconfronteerd wordt. Men kan eindelijk in een open sfeer spreken met mensen die hetzelfde meemaken en die dus begrijpen waarover het gaat. De moeilijke en ambivalente gevoelens die ze over hun ouders hebben, de schaamte, de boosheid, het verdriet, de angst kunnen delen met anderen, wordt door de kinderen als helpend ervaren. Deze gevoelens zijn niet verdwenen na afloop van het programma, maar doordat ze benoemd en erkend zijn, kunnen ze beter verwerkt worden.

Inhoudelijk bestaat het programma uit de volgende elementen:

1. Psycho-educatie: de objectieve feiten over alcoholafhankelijkheid (en over herstel), de effecten op het gezin, op de gezinsleden en vooral op de kinderen, wat de kinderen wel of niet kunnen doen in moeilijke situaties...
2. Cognitieve vaardigheidstraining als basis voor probleemoplossing
3. Leren omgaan met stress en met moeilijke gevoelens (stresshantering, coping)
4. Sociale vaardigheden ontwikkelen
5. Goed voor zichzelf leren zorgen

[1] In het vervolg van de tekst gebruiken we de afkorting KOAP om de Kinderen van Ouders met AlcoholProblemen aan te duiden

1.2. Doelgroep - definiëring problematiek

Dit is een programma voor secundaire preventie: de doelgroep waarop we ons richten zijn kinderen en jongeren uit gezinnen met alcoholproblemen. Het gaat dus niet enkel om kinderen van ouders die het stadium van verslaving bereikt hebben, maar om alle jongeren die opgroeien in een gezin waar alcohol een probleem vormt. Het spreekt vanzelf dat als men met residentiële groepen werkt, de problematiek voor de kinderen zwaarder zal zijn en zij eerder te motiveren zullen zijn aan het groepsprogramma deel te nemen. Toch is het vanuit preventief oogpunt belangrijk om zoveel mogelijk kinderen te bereiken die met deze problematiek te maken hebben.

1.3. Visie op behandeling binnen deze setting

In onze werking wordt afhankelijkheid van alcohol beschouwd als een vicieuse cirkel. Het alcoholgebruik, later misbruik heeft een aantal gevolgen die op hun beurt weer aanleiding geven tot vaker en in grotere hoeveelheden drinken. Van genotsmiddel wordt alcohol een levensnoodzakelijk middel, waarzonder men niet kan functioneren. Het gaat om een negatief verlopend proces met ernstige gevolgen op lichamelijk, psychologisch en spiritueel vlak. Na verloop van tijd wordt het een levensprobleem. Men kiest hier niet bewust voor, maar via een aantal als het ware autonoom verlopende processen installeert zich deze impasse.
De therapie stimuleert tot inzicht, aanvaarding, motivering en gedragsverandering.
Voor ouders met een alcoholprobleem zowel als voor hun kinderen is deze visie belangrijk. Zij maakt het mogelijk te spreken van 'verantwoordelijkheid' in plaats van 'schuld'. Dit geeft veel meer ruimte voor het herstelproces van de ouder zowel als voor herstel van de relatie tussen ouder en kind.

1.4. Onderdelen van de module voor juniors en tieners

1.4.1. Psycho-educatie

De eerste stap in het helpen van kinderen bij de verwerking van stressvolle situaties is hun leren onder woorden brengen hoe ze tegen deze situaties aankijken en ze interpreteren. Daarna kunnen ze geholpen worden om hun 'denkfouten' te corrigeren.
Men dient zich daarbij te realiseren dat kinderen niet zozeer worden beïnvloed door het observeerbare gedrag, de attitude of het ziektebeeld van de ouder, maar wel door de eigen subjectieve impressies.
Het effect van een emotioneel significante ervaring - zoals een lange afwezigheid van de vader of een bittere echtscheiding - zal afhangen van hoe het kind deze gebeurtenissen interpreteert. En hoe kinderen het alcoholmisbruik van hun ouder interpreteren wordt in grote mate bepaald door de zienswijze van de niet-drinkende ouder en van de ruimere omgeving. Daarom is het zeer belangrijk om in de oudermodule hier aandacht aan te besteden.

In de module voor de kinderen willen we duidelijke en verstaanbare **informatie** geven over alcoholafhankelijkheid en de invloed hiervan op de persoon zelf, op het gezin en zeker op de kinderen. Het helpt de kinderen vooral om onjuiste, voor hun zelfbeeld schadelijke interpretaties te voorkomen of te corrigeren.

Dergelijke interpretaties nemen de vorm aan van negatieve gedachten, die kunnen ontaarden in piekergedachten, veel emotionele energie opslorpen en bovendien de ouder-kind relatie negatief beïnvloeden. Een kind denkt bijvoorbeeld: 'Mijn moeder houdt niet van me, want anders zou ze wel stoppen met drinken'. Het kind kan zich daar afgewezen en verdrietig voelen. Hierbij kan ook de behoefte een rol spelen om toch enige controle over de situatie te behouden. Zo kan een kind denken dat de ouder minder zal drinken als het maar beter zijn best doet op school, of als het maar probeert om altijd braaf te zijn. Zo ontwikkelen zich schuldgevoelens en een negatief zelfwaardegevoel.
Juiste informatie helpt de kinderen ook om beter te begrijpen wat er bij hen thuis aan de hand is. Vele ouders denken dat ze hun kinderen beschermen door de problemen voor hen 'te verstoppen'. Ze hopen dat de kinderen er niet te veel van merken en praten dus niet openlijk over het drinken en de gevolgen ervan. Maar kinderen worden op dit vlak vaak onderschat. Ze voelen dat er thuis dingen aan de hand zijn, ze vangen die signalen feilloos op. Als ze echter niet precies weten wat het is, kunnen ze hierdoor emotioneel in de war raken. Kinderen hebben dan de neiging alles van buitenaf op zichzelf te betrekken, wat hun schuldgevoelens en hun vaak reeds negatief zelfbeeld nog versterkt.
Bovendien is ontkenning van de alcoholproblemen door de drinkende ouder en soms ook de partner, inherent aan afhankelijkheidsproblemen. Doordat de ouders de problemen ontkennen (voor zichzelf, maar ook voor anderen), doen kinderen dat ook. Ontkenning is een negatieve copingstrategie. Met de kinderen op een open en duidelijke manier over problematisch alcoholgebruik praten helpt: ze krijgen een kader aangeboden om wat ze dagelijks in hun gezin ervaren (buiten zichzelf) te kunnen plaatsen. Inzicht en informatie zijn belangrijke voorwaarden voor verwerking.

Ten slotte is het geven van juiste informatie aan de kinderen een onmisbaar onderdeel van preventie. Uit de onderzoeksliteratuur blijkt dat de verwachtingen van KOAP over de effecten van alcohol een belangrijke rol spelen bij de transgenerationele transmissie van alcoholproblemen. Positieve verwachtingen over alcohol (associaties met gezelligheid, stoer zijn,…) verhoogt het risico op overmatig drankgebruik. Het is dus belangrijk om via preventie verkeerde attributies te corrigeren (Wiers, 1994).

Het psycho-educatieve deel voor de kinderen is geordend in vijf **'Feiten over alcohol en alcoholafhankelijkheid'**, stellingen die men samen met de kinderen kan bespreken.

Feit 1: *Alcohol is een giftige stof met negatieve (in grotere hoeveelheden) en positieve (in kleine hoeveelheid) eigenschappen.*
- Wat is alcohol?
- Wat doet alcohol met je?
- Wat is de invloed van alcohol op je gezondheid? (korte en lange termijn effecten)
- Wanneer is alcohol een probleem?

Feit 2: *Alcoholafhankelijkheid is een ernstige ziekte.*
- Er is stabilisering en herstel mogelijk mits hulp van buitenaf (zelfhulp -AA- of professionele hulp).
- De belangrijkste kenmerken zijn: controleverlies, tolerantie, ontwenningsverschijnselen, black-outs...
- Alcoholafhankelijkheid ontstaat geleidelijk, in verschillende stappen. Dit geldt ook voor het herstel, dat 1 tot 2 jaar kan duren.
- Alcoholproblemen worden veroorzaakt door een interactie van verschillende factoren in de mens zelf en in zijn milieu met de eigenschappen van het product.
- Alleen de persoon zelf is verantwoordelijk voor zijn/haar drinkgedrag. De andere gezinsleden, dus ook de kinderen, zijn niet verantwoordelijk voor het ontstaan, het voortduren of het doen stoppen van het alcoholmisbruik.

Feit 3: *Alcoholmisbruik veroorzaakt veel stress in het gezin*

- Het brengt voor iedereen in het gezin veel negatieve gevoelens mee.
- Iedere persoon reageert verschillend op de stress in het gezin, en ieder verwerkt die stress op zijn eigen manier.
- Het werkt vooral destructief als alles of zeer veel in het gezinsleven rond het alcoholmisbruik gaat draaien, in functie staat van dit probleem.
  Belangrijk is vooral het veilig stellen van gezinsroutines (bijvoorbeeld maaltijden) en – rituelen (bijvoorbeeld viering van feestdagen, vakantie), en deze niet te laten afhangen van het gedrag van de drinkende ouder.

Feit 4: *Alcoholmisbruik heeft een negatieve invloed op de kinderen*

- Kinderen krijgen meestal te weinig informatie over alcohol en alcoholafhankelijkheid. Velen hebben dan onjuiste gedachten hierover.
  Kinderen veroorzaken de alcoholproblemen niet, zijn er niet de schuld van, kunnen ze niet controleren of oplossen.
- Er zijn in Vlaanderen veel kinderen die opgroeien in een gezin met alcoholproblemen.
- Kinderen van alcoholafhankelijke ouders hebben meer risico op problemen, ook alcoholproblemen (viermaal meer). Ze leven in een gezin waar er meer stress is en dat kan belastend voor hen zijn. Het is belangrijk dat ze hier goed mee leren omgaan.
- Kinderen hebben de neiging om een bepaalde rol in het gezin op zich te nemen, en, als er problemen zijn, zich hier rigide aan vast te houden. Zij zijn de verantwoordelijke, de aanpasser, de rebel, de zondebok of de clown in het gezin. We werken met deze concepten in het programma omdat ze klinisch relevant en voor kinderen goed herkenbaar zijn.

Feit 5: *Kinderen kunnen leren op verschillende manieren goed voor zichzelf te zorgen.*

- Kinderen kunnen leren zichzelf te beschermen als de ouders thuis veel problemen hebben. Kinderen zijn hier niet verantwoordelijk voor en kunnen deze problemen niet verhelpen of oplossen. Dus kunnen ze er maar beter afstand van nemen (in gedachten en/of in het echt) en goed voor zichzelf zorgen, zodat negatieve gevoelens niet de overhand krijgen.
- Goed voor zichzelf zorgen betekent ook op school goed werken. Op die manier bouwen ze aan hun eigen toekomst.
- Goed voor zichzelf zorgen betekent goed zorgen voor je vriendschappen. Hierbij is het belangrijk op te komen voor jezelf (assertiviteit).
- Leuke dingen doen en fijne hobby's uitbouwen zijn ook manieren om goed voor jezelf te zorgen.
- Kinderen moeten aangemoedigd worden om steeds hulp te vragen als ze die nodig hebben om te praten met mensen die ze vertrouwen (volwassenen en/of leeftijdgenoten).
- Hoewel het heel moeilijk kan zijn om op te groeien in een gezin met alcoholproblemen, kunnen kinderen hier ook positieve dingen uit leren voor hun eigen leven (bijvoorbeeld zelf anders omgaan met alcohol of andere middelen).

Het psycho-educatieve deel richt zich dus op de denkinhouden (cognities/representaties) van de kinderen over het alcoholmisbruik van de ouder en de effecten op het gezin.

1.4.2. Cognitieve vaardigheidstraining

Dit onderdeel van het programma richt zich op het bewust worden en leren hanteren van verschillende denkstijlen. Het omvat:
- beter leren denken (leren denken over denken)
- verbeteren van de vaardigheid om informatie te verwerken

Het doel is de kinderen een basis te bieden voor probleemoplossings- en sociale vaardigheden. Men leert de basis voor strategieën die hen kunnen helpen bij het aanpakken van toekomstige problemen.

Het is belangrijk dat kinderen verschillende denkstijlen leren herkennen en toepassen. Dit bieden we de kinderen aan via de methodiek van de denkpetten, die gebaseerd is op het werk van De Bono (1999).
Men leert kinderen hun denkproces structureren, van denkstijl of van denkperspectief wisselen en niet steeds vanuit één gezichtspunt denken.
Naargelang de denkstijl die uit hun woorden blijkt zetten de kinderen een (denk)pet op met een andere kleur en geven en krijgen hier reactie op van de groepsleden en de begeleider.
- de witte pet: denken in feiten en cijfers, logisch denken
- de rode pet: denken vanuit gevoelens of emoties
- de zwarte pet: voorzichtig, kritisch of negatief denken
- de gele pet: opbouwend of positief denken, naar kansen en mogelijkheden zoeken
- de groene pet: creatief denken, nieuwe, originele oplossingen bedenken
- de blauwe pet: sturend denken, de eigen manier van denken herkennen, het 'helikopterzicht' (zie bijlage 6).

Kinderen kunnen deze denkstijlen leren toepassen in verband met het drankprobleem van hun ouder, maar ook in verband met andere situaties in hun leven.

1.4.3. Leren omgaan met stress en moeilijke gevoelens (coping)

We baseren ons voor dit gedeelte op de cognitieve therapie of Rationele Emotieve Therapie (RET) van Ellis.
Het doel is de kinderen te leren zien dat onze manier van denken mee bepaalt hoe we ons voelen en wat we doen. Soms hebben we onjuiste, onware, irrationele ideeën die moeilijke gevoelens (en emotionele problemen) meebrengen. Deze gedachten onderzoeken en vervangen door andere gedachten vormt de basis voor het leren omgaan met moeilijke gevoelens (stresshantering).

We presenteren de kinderen het 'G+G = G+G'-model wat staat voor 'Gebeurtenis + Gedachte = Gevoel + Gedrag'. Via oefeningen met eigen voorbeelden merken de kinderen dat de gedachten die ze hebben over een bepaalde gebeurtenis mee bepalen hoe ze zich erbij voelen en wat ze gaan doen. Op die manier geeft men de kinderen een middel om met hun verwarrende en moeilijke gevoelens om te gaan, om er controle over te krijgen via bewuste positieve gedachten. De eerste stap hierbij is dat zij zich bewust worden van hun 'innerlijke stem', van de constante dialoog met zichzelf. Die inwendige boodschappen worden vaak als evidente waarheden beschouwd die niet meer in vraag gesteld worden. In de groep kunnen de kinderen leren de storende en niet-helpende cognities los te laten en andere gedachten, die mee aangereikt worden door de begeleiding of de andere groepsleden, in de plaats te stellen.
Ook hier is het zo dat kinderen dit kunnen toepassen op zowel de alcoholproblemen van de ouder als op andere situaties. Belangrijk is te werken met voorbeelden die door de kinderen zelf worden aangebracht. In een programma met vijf sessies zal er niet genoeg tijd zijn om

op dit onderdeel grondig in te gaan. Indien het aantal sessies uitgebreid worden tot zeven of acht kan dit wel.

1.4.4. Opkomen voor zichzelf

Dit deel bevat twee onderdelen.

1. Sociale vaardigheden ontwikkelen
   Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat socialevaardigheidstraining een essentieel onderdeel is van interventies om kinderen weerbaarder te maken. Het gaat dan o.a. om complimenten geven en krijgen, reageren op vervelende opmerkingen (eventueel op pesten). Via rollenspel in een (veilige) groep kunnen kinderen het nieuw of ander gedrag in sociale situaties inoefenen.
2. Leren goed voor zichzelf te zorgen
   KOAP, die vaak meer gericht zijn op de problemen van hun drinkende ouder en de gevolgen ervan voor de andere gezinsleden dan op zichzelf, moeten er expliciet toe aangemoedigd worden om vooral ook goed voor zichzelf te zorgen. Ze moeten leren dat ze door hun aandacht meer op zichzelf te richten, los kunnen komen uit hun 'codependente' rol. Ze moeten zichzelf ook leren zien als 'de moeite waard' om goed voor te zorgen. Ook dat is voor sommige adolescenten moeilijk, zeker als ze vaak in de rol van de rebel of zondebok zitten. Er moet in het programma dus aandacht zijn voor:
   - de eigen gezondheid;
   - de school, niet als plicht of iets wat men voor de ouders moet doen, maar als kans om actief aan de eigen toekomst te werken;
   - vrije tijd als kans om eigen interesses en hobby's te ontwikkelen, als mogelijkheid om zichzelf te ontplooien, als ruimte om echt plezier te maken en onbezorgd bezig te zijn.

1.4.5. Terugkomdag

Om het aangeleerde te verankeren en te beantwoorden aan de behoefte van de kinderen en jongeren om contact met elkaar te houden, organiseren we na elke reeks een terugkomdag voor alle deelnemers tot dan toe. De invulling van deze terugkomdag wordt bepaald door de deelnemers. We evalueren het programma tijdens deze sessie.

1.5. Onderdelen van de module voor de ouders

1.5.1. Het motiveren van de ouders

Ouders ertoe motiveren hun kinderen aan de kindersessies te laten deelnemen is een belangrijk aandachtspunt. Een eerste stap hiervoor wordt gezet als de hulpverleners de ouders sensibiliseren.
Ook de ouders zelf maken een moeilijke fase door, als individuen maar ook als partners. Hun relatie staat onder zware druk of de scheiding is reeds een feit. De aandacht van de ouders voor de kinderen verschilt van gezin tot gezin. Vaak zijn ze nog niet voldoende gevorderd in hun herstelproces om een klare kijk te hebben op de effecten van de gezinsproblemen op de kinderen. Ook schuldgevoelens kunnen dit proces bemoeilijken. Bij partnerrelatieproblemen wil de niet-drinkende partner de kinderen soms 'beschermen' door hen ver weg te houden van de verslaafde of opgenomen ouder. Men wil weer even tot rust komen en niet over problemen spreken, ook niet met de kinderen.

Bij tieners bijvoorbeeld kunnen het ook de kinderen zelf zijn die niets te maken willen hebben met de drinkende ouder of de kliniek. Ze zijn boos, teleurgesteld of opgelucht dat er door de opname even een adempauze komt.
We vinden het belangrijk om met de ouders te bespreken dat ons programma in de eerste plaats bedoeld is voor de kinderen zelf. Ze moeten niet komen voor hun ouders maar voor zichzelf. Het is niet de bedoeling om de kinderen therapie te geven, wel informatie en steun.

1.5.2. Het informeren van de ouders

De ouders zo volledig mogelijk informeren over de inhoud en het verloop van het programma helpt hen om vertrouwen te hebben. De boekjes voor de juniors en de tieners worden uitgedeeld en samen met de ouders overlopen. Er moet veel ruimte zijn voor vragen en opmerkingen hierover. Ook de loyaliteitsgevoelens van de kinderen tegenover hun ouders moeten aan bod komen. Aan de ouders moet uitgelegd worden wat we onder loyaliteit verstaan en dat het respecteren ervan voor de begeleiders een grote prioriteit heeft.
Het is ook goed ouders erop te wijzen dat kinderen op verschillende manieren hun ouders proberen te helpen. Soms worden kinderen hierin verkeerd begrepen of wordt dit door de ouders niet gezien. Ouders helpen om hier aandacht voor te hebben, kinderen erkenning te geven voor hun hulp en hierover in gesprek proberen te gaan zijn tevens belangrijke thema's.

1.5.3. Het ondersteunen van de ouders in hun rol als ouders/opvoeders

Hiermee bedoelen we het openstaan voor eventuele vragen die ouders hebben over het verbeteren van hun interactie met hun kinderen, de opvoeding in het algemeen of het omgaan met problemen.
Doordat verschillende ouders in een groep samen zijn, kunnen ze veel van elkaar opsteken. Onze ervaring is dat vele ouderparen weinig met elkaar spreken over de kinderen vanwege de voortdurende spanningen door de alcoholproblemen. Maar ze spreken ook - om verschillende redenen - weinig met andere ouders of familie over de opvoeding van de kinderen.
Het is de taak van de begeleiders om groepsgesprekken te stimuleren.
De volgende vaardigheden kunnen aan bod komen:
hoe kinderen positief bekrachtigen (belonen en straffen), opbouwende kritiek geven, goed onderhandelen (vooral met pubers), discipline en toezicht houden, enz.

We wijzen de ouders ook op recente in het Nederlands verschenen boeken die op een duidelijke en positieve manier handvatten bij het opvoedingsproces aanreiken (zie bijlage 5: boeken).

1.5.4. Beschrijving van het verloop van het programma

In de module voor de ouders stellen we drie sessies voor van 1,5 à 2 uur, naargelang de grootte van de groep. Het hele programma start met de eerste oudersessie, omdat we een optimale samenwerking met de ouders willen. We kunnen de ouders dan informeren over de doelstellingen, de inhoud en de werking van de kindersessies. Ouders hebben dan ook de mogelijkheid om hun vragen of zorgen te bespreken. Ze kunnen op die manier ook veel van elkaar leren. Na oudersessie 1 volgen er drie junior/tienersessies.
In oudersessie 2 kunnen de ouders hun ervaringen uitwisselen over de reacties van hun kinderen op de sessies en hun eigen reacties hierop. De begeleiders kunnen hierin participeren,

maar met respect voor de privacy van kinderen en ouders. We stellen voor om in deze oudersessie ook het thema van oudervaardigheden aan bod te brengen. Meestal wordt dit thema reeds rechtsreeks of onrechtstreeks aangebracht door de ouders. De begeleiders kunnen dan ingaan op vragen die ouders hierover hebben en een groepsgesprek hierover stimuleren.
Na junior/tienersessie 5 volgt oudersessie 3, die met of zonder kinderen gehouden kan worden. Wij geven er zelf de voorkeur aan om de kinderen erbij te betrekken. Het centrale thema is het verloop en de inhoud van het gehele programma.

1.6. Voorbereiding

1.6.1 Sensibiliseren

Om een groep te kunnen opstarten is het essentieel om de ouders, de kinderen en alle hulpverleners die met het gezin werken te **sensibiliseren.**

Eerste stap is het sensibiliseren van de hulpverleners. Zij moeten in eerste instantie overtuigd zijn van de zinvolheid van het project, en vooral ook van de mogelijkheden en kansen om deze kinderen te bereiken en aan te spreken. Vaak hebben hulpverleners die met mensen met alcoholproblemen werken wel oog voor de partners en voor de interacties binnen het koppel. De kinderen echter komen maar al te vaak niet in beeld. En zowel de cliënt als zijn partner vinden elkaar in de illusie dat zij de kinderen buiten hun problemen hebben kunnen houden. Het is dus van belang om alle hulpverleners te informeren, van degene die de intake doet tot de verantwoordelijke voor de nazorg.
Hulpverleners die met kinderen werken zullen zelden systematisch het alcoholgebruik van de ouders bevragen. Toch blijkt uit onderzoek dat heel wat van de kinderen die professionele hulp zoeken uit een gezin met alcoholproblemen komen, en dat de problemen van het kind gedeeltelijk van daaruit begrepen kunnen worden.
Het is belangrijk aan al deze hulpverleners informatie te geven over de problematiek van KOAP en de rationale van het programma toe te lichten. Vooral preventie, het voorkomen dat KOAP zelf een afhankelijkheidsprobleem ontwikkelen moet hierbij onder de aandacht gebracht worden. Dan pas wordt het evident dat hulpverleners systematisch de aspecten kind en alcohol in hun behandeling aan bod zullen laten komen, en dat zij de ouders ertoe zullen aanmoedigen hun kinderen te laten deelnemen aan een KOAP-groep.

Tweede stap is het sensibiliseren van de ouders. Hier moet men zeker voldoende tijd en aandacht aan besteden.
De drinkende ouder is vanuit zichzelf niet geneigd om de kinderen in beeld te brengen. Het objectief kijken naar wat de kinderen hebben meegemaakt, wat zij ervaren, voelen of denken kan gemakkelijk aanleiding geven tot schuldgevoelens, zeker bij drinkende moeders. Van alle andere ‘puinhopen’ die een ernstig drankmisbruik met zich brengt, is dit de moeilijkste om onder ogen te zien.
De niet-drinkende ouder heeft zijn eigen redenen om mogelijke gevolgen voor de kinderen te minimaliseren of te ontkennen. Zijn of haar verantwoordelijkheidsgevoel telt als het ware voor twee, en deze ouder ziet het als zijn of haar voornaamste plicht de kinderen te beschermen. Hij of zij moet zeker een ‘goede’ ouder zijn, en dat betekent ervoor zorgen dat het drinken van de partner zo weinig mogelijk gevolgen heeft voor de kinderen. Het is zeer moeilijk onder ogen te zien dat men er niet in geslaagd is om die bescherming voor 100% te bieden. Ook de boosheid ten aanzien van de drinkende partner kan een rol spelen: ‘hij/zij is het probleem en moet het maar oplossen, laat ons verder met rust’. De partner speelt dus een cruciale rol, en zijn/haar weerstand is moeilijker te overwinnen dan die van de drinkende ouder. Van bij het begin beide ouders aanspreken en het belang van het programma aantonen is essentieel.

Om de ouders te motiveren is het belangrijk:
- dat men een vertrouwensband met de ouders opbouwt;
- dat men benadrukt dat men hen wil steunen bij het invullen van hun ouderrol;
- dat men duidelijk uitlegt dat het verbeteren van de ouder-kindinteracties het welzijn van alle gezinsleden ten goede komt;
- dat men eventuele schuldgevoelens tracht te bespreken en te relativeren;
- dat men correcte informatie over het programma geeft;
- dat men benadrukt dat het niet om therapie maar om informatie en steun gaat;
- dat het programma wordt aangebracht als iets (belangrijks), wat ze als ouders voor hun kinderen kunnen doen;
- dat de concrete inhoud van het programma op voorhand met de ouders besproken wordt;
- dat aan de ouders feedback gegeven wordt over wat er tijdens het programma gebeurt.

Essentieel is dat de ouders ertoe gebracht worden om hun kinderen expliciet de toestemming te geven om in groep vrijuit over hun gevoelens omtrent het drankprobleem van hun vader of moeder te spreken. Vanuit de loyaliteit naar hun ouders, en omdat de kinderen nadrukkelijk of subtiel de boodschap hebben gekregen dat dit onderwerp taboe is en zeker niet buiten het gezin mag besproken worden, kan men begrijpen dat het moeilijk is om dit taboe zonder toestemming te doorbreken.

Ten slotte moet men de kinderen zelf sensibiliseren. Vóór de start van de eerste sessie kan dit enkel via de ouders. Bij de eerste sessie is het belangrijk het programma aantrekkelijk en speels voor te stellen, zeker voor de jongere kinderen. De kwaliteiten van de groepsbegeleider en zijn of haar vaardigheden om met jonge kinderen en pubers te werken spelen hierin een doorslaggevende rol.

1.6.2 Tips voor de groepsbegeleider

1. De groepsbegeleider heeft aandacht voor en kennis van **groepsprocessen**. Hij moet over de vaardigheid beschikken om een groep op gang te krijgen, cohesie tussen groepsleden te bevorderen, ‘stille’ deelnemers te ondersteunen… We weten immers dat deelnemers aan dergelijke groepen ook en vooral van elkaar leren. De groepsbegeleider is de facilitator van dit groepsproces. Hij benadrukt de deskundigheid van de kinderen over dit onderwerp. Dit versterkt het zelfvertrouwen.

2. Van zeer groot belang is de **veiligheid** binnen de groep. Deze kinderen en jongeren wordt gevraagd te spreken over problemen en gevoelens waar zij totnogtoe over moesten zwijgen, zeker tegenover buitenstaanders. De groepsleider moet erover waken dat de kinderen zich loyaal kunnen voelen naar hun ouders, juist door deel te nemen aan de groep. Men moet dus voldoende nadruk leggen op de in het begin gemaakte afspraken om niets van wat de andere deelnemers gezegd hebben buiten de groep te brengen. Het moet duidelijk zijn dat men buiten de groep alleen over de eigen ervaringen mag spreken.

3. Aanmoediging en **positieve bekrachtiging** zijn krachtige instrumenten om de individuele deelnemers en de groep te stimuleren en te sturen. Aandacht hebben voor de moed van de kinderen om open en eerlijk te spreken, voor hun inzet en deelname aan de verschillende activiteiten kan bovendien hun zelfwaardegevoel versterken.

4. Het draaiboek en de verschillende onderdelen ervan zijn vrij gedetailleerd uitgewerkt. Toch bedoelen we geenszins dat men het programma systematisch moet ‘afwerken’. Het komt erop aan een goed evenwicht te vinden tussen **‘sturen’** en **‘volgen’**. De informatie die men geeft moet volledig en duidelijk zijn, maar doorheen het programma moet men zich vooral richten op de ervaringen en de inbreng van de kinderen zelf.

5. Uiteraard is het van belang dat de groepsbegeleider een grondige **kennis** heeft van de problematiek van het alcoholisme, zowel theoretisch als in de praktijk van de werksituatie. Niet zozeer om door de kinderen als expert te worden gezien, wel om eventuele foute meningen recht te zetten. Het is ook makkelijker het vertrouwen van de kinderen te winnen als blijkt dat men ‘weet waarover men spreekt’.

6. Als groepsbegeleider spreek je vanuit een duidelijke **visie** op afhankelijkheid en verslaving. In de aanpak die wij hier voorstellen gaan we uit van het bio-psycho-sociaal model: we stellen afhankelijkheid als een multifactorieel bepaalde problematiek. We spreken van afhankelijkheid als een ‘ziekte’. Dit is een goede invalshoek om de schuldvraag te bespreken. Belangrijk is namelijk om te ‘ontschuldigen’: de kinderen treft geen schuld, maar ook de ouder kiest er niet voor afhankelijk te zijn. Je creëert dan de ruimte om toekomstgericht met de kinderen te gaan werken rond hun echte verantwoordelijkheden, en om hen ertoe aan te moedigen om hun eigen leven in handen te nemen.

7. De groepssessies mogen niet te saai en te ernstig worden. **Humor** is een noodzakelijk ingrediënt van de bijeenkomsten. Relativeren, ook de soms ongewild grappige kanten van moeilijke situaties naar voren halen is belangrijk. Kinderen willen met de andere groepsleden meer delen dan enkel hun kommer en kwel en het is goed om daar ruimte voor te laten. Ze zijn meer dan ‘hun probleem’, dat willen ze laten zien en dat moet bekrachtigd worden. Ook dit is een manier om kinderen weerbaarder te maken.

8. De sessie moeten voldoende **afwisselend** zijn. Praten of uitleg geven mag (zeker voor de jonge kinderen) slechts een beperkt deel van de sessie in beslag nemen. De spel- en andere activiteiten geven de deelnemers de kans om de verworven inzichten te verwerken, en geven hun ook de mogelijkheid om op een onrechtstreekse manier te tonen waar ze nog mee zitten.

9. Wat de **concrete organisatie** van de sessies betreft, adviseren wij om een bijeenkomst ongeveer twee uur te laten duren, en wekelijks of tweewekelijks te laten doorgaan. Een pauze in het midden van de sessie, met een hapje en een drankje, is noodzakelijk. Zeker voor jonge kinderen is het moeilijk om de hele tijd echt geconcentreerd te blijven. Een kwartiertje onderbreken geeft even tijd voor ongestructureerd en informeel contact. De kinderen kunnen dan even stoom afblazen, grapjes maken, wat rondlopen.

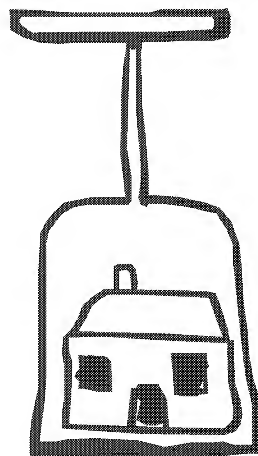
10. Bij het **begin en op het einde** van elke sessie is het goed om een rondvraag te doen en elke deelnemer te vragen of hij of zij nog iets wil zeggen. Zo is men er zeker van dat iedereen zich bij de groep betrokken voelt en kunnen de deelnemers opgelucht naar huis. Op die manier heeft men ook een vast ritueel dat begin en einde aankondigt en structuur aan de sessie geeft.

11. Zorg voor voldoende **materiaal** (papier, verf, potloden, scharen...). Vooral voor de jonge kinderen bewijst een groot bord goede diensten. Sommige jongere kinderen kunnen nog niet goed schrijven, de ouderen schrijven dan de nodige uitleg op het bord. Ook als men een brainstormsessie houdt is het interessant om alles op het bord te laten noteren. De kinderen zelf vinden dit heel plezierig.

12. Ten slotte: uit al onze pilootgroepen kwam de vraag naar **meer sessies** en een programma van langere duur. Vijf bijeenkomsten is (te?) weinig om tegemoet te komen aan de noden van de kinderen. Aangezien het onze bedoeling was om met gesloten groepen te werken (omwille van de standaardisatie voor de metingen) hebben we ons tot dit aantal moeten beperken in de vier reeksen. De werkboekjes bevatten echter voldoende materiaal om het aantal sessies te vermeerderen. Ook kan men dan nog meer tijd vrijmaken voor de eigen beleving en ervaringen van de deelnemers. Zelf proberen we de vraag naar 'meer' van de deelnemers op te lossen door 'terugkomsessies' te organiseren. Om de zes weken nodigen we alle deelnemers van de voorbije groepen uit voor een gezellig samenzijn. Op die manier komen we tegemoet aan de vraag van de kinderen om elkaar regelmatig te kunnen terugzien.

2

CONCRETE UITWERKING



2.1. Concrete uitwerking juniorgroepen

We voorzien in totaal minimum vijf sessies (om de twee weken gedurende twee uren). Het is zeker aan te raden om meer sessies te voorzien indien dit mogelijk is.
We geven een overzicht van hoe de sessies concreet opgebouwd kunnen worden. De werkmethodieken kan men in het volgend hoofdstuk vinden.

Sessie 1: *Wat is alcohol?*

- kennismaking: via een interview en een namenspel de kinderen de kans geven om elkaar te leren kennen
- het programma van de sessie overlopen
- het doel en de werkwijze van de groep verduidelijken: waarom organiseren we dit programma, wat gaan we doen, wat verwachten we van elkaar, welke zijn de geldende afspraken (op tijd komen, niets over de andere deelnemers verder vertellen...)
- de kinderen (in kleine groepjes) naar hun mening over alcoholisme en alcohol vragen
- **pauze** met een hapje en een drankje en spelmateriaal (pingpong, verkleedmateriaal...)
- feit 1 - *Wat is alcohol?* en feit 2 - *Afhankelijkheid als ziekte* aanbrengen (bijvoorbeeld via de video of het maken van een collage)
- eindigen met een spelletje of rondvraag

Sessie 2: *Wat gebeurt er thuis?*

- de namen opnieuw oefenen met een spelletje, zodat ze die vlot kunnen gebruiken
- even bijpraten: de kinderen de kans geven om over hun ervaringen van de afgelopen periode te spreken, indien ze dit willen
- het programma van deze sessie overlopen
- stilstaan bij de informatie die in de eerste sessie gegeven werd, nagaan of deze goed begrepen werd
- feit 3 - *Gevolgen van alcoholmisbruik voor het gezin* aanbrengen (via collages)
- **pauze**
- vervolg feit 3, met veel aandacht voor de ervaringen van de kinderen zelf
- introductie van de cognitieve vaardigheidstraining via de denkpetten (wat is het en waar dient het voor)
- eindigen met een spelletje of rondvraag

Sessie 3: *Wat doe jij?*

- even bijpraten
- het programma van deze sessie overlopen
- de informatie van de tweede sessie herhalen (men kan dit kort houden en door de kinderen zelf laten uitleggen)
- feit 4 - *Negatieve invloed op de kinderen* aanbrengen
- **pauze**
- vervolg cognitieve vaardigheden via de denkpetten
- toepassen op de eigen situaties en ervaringen: de kinderen zelf voorbeelden laten zoeken en opschrijven
- eindigen met een spelletje of rondvraag

Sessie 4: *Opkomen voor jezelf*

- even bijpraten
- programma van de sessie overlopen
- feit 5 - O*pkomen voor zichzelf*
- **pauze**
- feit 5 toepassen via rollenspel of andere methodiek
- ganzenbordspel met kaartjes. Via dit spel worden alle onderdelen van het programma opnieuw ter sprake gebracht en/of ingeoefend
- oefenen met de denkpetten
- eindigen met een spelletje of rondvraag

Sessie 5: *Wat hebben we geleerd?*

- even bijpraten
- programma van deze sessie overlopen
- bespreking van de samenvatting van alle sessies: aan de hand van vragen en opmerkingen van de kinderen de verschillende onderwerpen nog eens kort ter sprake laten komen
- **pauze**
- keuzeactiviteit van de kinderen
- evaluatie van het programma
- afscheid met een 'leuke boodschappen' kaart

Terugkomdag (voor ouders en kinderen samen)

De invulling van deze sessie is heel open: voornaamste doel is het onderlinge contact. Men laat het aan de kinderen over te beslissen wat ze willen doen en hoe ze de sessie willen invullen.
Eventueel eindigen met een evaluatieronde.

2.2. Concrete uitwerking van de tienergroep

Ook hier voorzien we in totaal vijf sessies (om de twee weken gedurende twee uren)

Sessie 1: *Feiten over alcohol*

- kennismaking en 'losmakertjes'
- een aantal afspraken overlopen (doel en werkwijze)
- rondleiding op de afdeling en in het ziekenhuis
- via 'muurdiscussie' antwoorden op de vragen: Wat is alcohol? Wat is alcoholisme? Wat is afhankelijkheid? Wat zijn de oorzaken en gevolgen van alcoholmisbruik?
- **pauze**
- bekijken van de video en bespreken van de video
- feit 1 - *Wat is alcohol?* en feit 2 - *Afhankelijkheid als ziekte* van de psycho-educatie overlopen
- eindigen met 'losmakertje' of vragenronde

Sessie 2: *Feiten over alcohol*

- beginnen met een 'losmakertje' (nogmaals elkaar voorstellen)
- vragenronde en bijpraten
- collages maken
- **pauze**
- collages bespreken
- feit 3 - *Gevolgen van alcoholmisbruik voor het gezin* (aan de hand van collage rond stress)
- (tussen)evaluatie aan de hand van een spel

Sessie 3: *Leren problemen oplossen*

- vragenronde en bijpraten
- collages nog eens bekijken
- feit 4 - *Negatieve invloed op de kinderen* (aan de hand van collage rond stress en gezin / familie)
- feit 5 - *Opkomen voor zichzelf* (aan de hand van collage rond vrije tijd/vrienden)
- **pauze**
- introductie denkpetten (wat is het en waar dient het voor)
- tieners zelf een voorbeeld laten zoeken en opschrijven
- oefenen met de denkpetten
- opdracht om dit ook thuis of op school eens toe te passen

<u>Sessie 4:</u> *Leren problemen oplossen*

- vragenronde en even bijpraten
- oefenen met de denkpetten aan de hand van een concrete gebeurtenis of probleem van een tiener
- **pauze**
- ganzenbord
- eindigen met een ‘losmakertje’

<u>Sessie 5:</u> *Leren problemen oplossen*

- vragenronde en even bijpraten
- oefenen met de denkpetten aan de hand van een gebeurtenis of probleem van een tiener
- uitleg over het G + G = G + G model
- **pauze**
- druglinkspel (eventueel)
- evaluatie en afscheid

2.3. Concrete uitwerking van de oudergroep

Voor de ouders voorzien we in totaal drie sessies van anderhalf à twee uur.

Sessie 1: *Informeren en sensibiliseren*

Deze sessie moet steeds voor de start van de kindergroep plaatsvinden, zodat de ouders de begeleiders leren kennen en op de hoogte zijn van de inhoud van het programma. Belangrijk is vooral de ouders gerust te stellen en te sensibiliseren.

- De groepsbegeleiders heten de ouders welkom en stellen zich voor. Ook de ouders stellen zichzelf en hun gezin kort voor.
- De ouders krijgen uitgebreid uitleg over het doel en de inhoud van het programma. De module voor de kinderen wordt overlopen.
- **Pauze.**
- De ouders worden uitgenodigd hun vragen en opmerkingen te formuleren. De begeleiders noteren deze vragen en beantwoorden indien mogelijk onmiddellijk, anders in de volgende sessie.
- Afsluiting en uitnodiging voor de volgende bijeenkomst.

Sessie 2: *Vaardigheden*

Deze sessie gaat door na de derde kindersessie. Het belangrijkste doel van deze sessie is de ouders te ondersteunen in hun opvoedkundige rol via het aanbrengen van belangrijke vaardigheden.

- Het doel en de inhoud van de tweede sessie worden uitgelegd.
- Even bijpraten: de begeleiders vragen naar de reacties van de ouders op het verloop van de kindergroep tot dan toe.
- De belangrijke pedagogische vaardigheden worden toegelicht.
- **Pauze.**
- Discussie met de ouders over deze vaardigheden.
- Afsluiting.

Sessie 3: *Ouders en kinderen samen*

Na afloop van de laatste kindersessie.

- Het doel en de inhoud van de sessie worden toegelicht.
- Even bijpraten.
- Open discussie met evaluatie van de kinder- en oudersessies. De begeleiders moedigen de ouders ertoe aan om ideeën aan te brengen en voorstellen te doen. Men kan hierbij ook gebruik maken van een vragenlijst.
- **Pauze.**
- Ouders en kinderen komen samen om:
    - ervaringen uit te wisselen;
    - ruimte te creëren voor de kinderen om bepaalde onderwerpen naar de ouders aan te snijden;
    - groepsbegeleiders de kans te geven zelf ook onderwerpen aan te brengen, vooral wat hen als positief is opgevallen in de voorbije sessies.

VOLGORDE SESSIES

Oudersessie 1

Kindersessie 1

Kindersessie 2

Kindersessie 3

Oudersessie 2

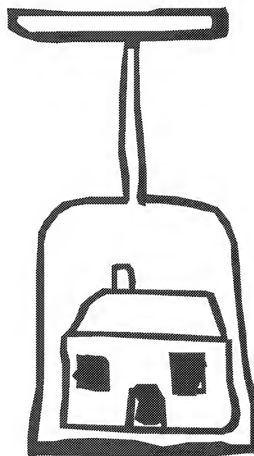
Kindersessie 4

Kindersessie 5

Oudersessie 3: samen met de kinderen

3

METHODIEKEN



Bij het werken met kinderen en jongeren kan men een aantal methodieken gebruiken ter ondersteuning van het groepsproces en de psycho-educatie. Hieronder geven we een aantal mogelijkheden en suggesties. We beschrijven voor elke methodiek het doel en de concrete werkwijze.

SENSIBILISERINGSMETHODEN

Doelstellingen
- Cliënten (en partners en kinderen) informeren over het bestaan van een programma voor kinderen uit gezinnen met alcoholproblemen.
- Gezinnen overtuigen van het nut van zo'n programma.
- Collega's in het team voor de problematiek sensibiliseren.

Materiaal

Folders maken met daarop:
1. Waar en wanneer gaan de kindersessies door?
2. Doelgroep: kinderen en jongeren tussen 8 en 20 jaar uit gezinnen met alcoholproblemen.
3. Door wie worden ze begeleid? Bij wie kan je met vragen terecht?
4. Kort het doel (informatie, educatie en ondersteuning) van de kindergroep vermelden.
5. Waar en wanneer gaat de infovergadering voor de ouders door?
6. Inschrijvingsstrook.

(voorbeeld in bijlage 1)

Affiches maken met daarop
1. Waar en wanneer gaan de kindersessies door?
2. Waar en wanneer gaan de oudersessies door?
3. Door wie worden ze begeleid? Bij wie kan men met vragen terecht?
4. Doelgroep: kinderen en jongeren tussen 8 en 18 jaar uit gezinnen met alcoholproblemen.

(voorbeeld in bijlage 2)

Hoe
Zicht houden op het '**motivatieproces**' bij elke patiënt. Men noteert per patiënt welke stappen men reeds gezet heeft.

Praktijkervaring
De ervaring leert dat het zeer belangrijk is om ook de **partner** te betrekken tijdens het sensibiliseren. Geef bijvoorbeeld een informatiebrochure mee aan de partner bij de opname of tijdens het intakegesprek. Breng al van bij de intake en op verschillende momenten het onderwerp 'kinderen' ter sprake, zodat het als een evidentie overkomt dat ook zij tijdens de behandeling de nodige aandacht krijgen. Het aanbieden van een korte vragenlijst kan hierbij een hulpmiddel zijn. Mensen worden zo aan het denken gezet over de situatie van hun kinderen. Je kan de vragenlijsten bovendien als pre- en post-meting gebruiken. Het moet voor de ouders van meet af aan duidelijk zijn dat je hen wilt helpen om positieve dingen voor hun kinderen te doen en de kwaliteit van de relatie tussen de ouders en de kinderen te verbeteren.
Het hele interdisciplinair team moet het '*motivatieproces*' ondersteunen, niet alleen de medewerker die de groepen leidt. Dit kan bevorderd worden door regelmatig met de collega's over het programma te spreken en tijdens patiëntenbesprekingen de situatie van de kinderen expliciet op de agenda te zetten.

KENNISMAKING EN LOSMAKERTJES

Doelstellingen

Dynamiek en sfeer in de groep bereiken op een korte termijn (vijf bijeenkomsten van twee uur), zodat

- iedereen zich in de groep thuis voelt
- persoonlijke meningen, ervaringen, gedachten en emoties aan bod kunnen komen
- er ruimte is voor vrij initiatief
- kinderen voelen dat ze deel uitmaken van de groep en aan die groep meewerken
- er veiligheid (beroepsgeheim) en geborgenheid heerst.

Om een dergelijke sfeer te bereiken zijn er naast een goede **kennismaking** ook groepsop-bouwende elementen nodig. Laten we dit '**losmakertjes**' noemen. Deze breken het ijs zodat de deelnemers zich gemakkelijker gaan voelen en meer stappen naar elkaar zetten. Zelfs als de kinderen elkaar reeds kennen blijft losmaking zinvol. In een losse atmosfeer is men immers minder geremd en dat is zeker nodig om over emoties en problemen te praten.

Wanneer

Bij het van start gaan maar ook tijdens de verschillende bijeenkomsten.

Afspraken

Kennismaking betekent ook een aantal **afspraken** maken, namelijk:

1. de data van de bijeenkomsten worden vastgelegd;
2. men verwittigt altijd als men niet naar de groep kan komen;
3. de privacy binnen de groep is belangrijk. Alles kan en mag gezegd worden, maar blijft binnen de groep;
4. iedereen krijgt een persoonlijk werkboekje;
5. het doel en de werkwijze van de groep worden uitgelegd: waarom deze groep, wat gaan we doen, wat verwachten we van elkaar?
6. alle deelnemers wordt gevraagd om hun motivatie en hun verwachtingen te verduide-lijken.

Voorbeelden van kennismaking

1. Je vormt twee even grote kringen: een binnen- en een buitenkring. Op muziek wordt door de twee kringen in tegenovergestelde richting gewandeld. Als de muziek stopt worden er duo's gevormd. Men stelt zich onderling aan elkaar voor (en vertelt dit eventueel achteraf in de grote groep).
2. Namenscrabble. In het midden ligt een groot uitgetekend scrabblebord. Iemand schrijft zijn/haar naam op dit bord. Wiens naam past, schrijft die als volgende op het bord zodat een 'namenscrabble' ontstaat. Hierna kan nog een volgende ronde ge-speeld worden, bijvoorbeeld met hobby's.
3. Collage. Je stelt de kinderen oude tijdschriften ter beschikking die zij kunnen gebrui-ken om een collage over zichzelf te maken. Hierna kunnen de kinderen hun eigen collage verduidelijken.
4. Interview. De begeleiding stelt aan elk kind een aantal vragen, zoals:
   - identificatie: naam, leeftijd, hobby's,…
   - school: studies, welk beroep zou je later willen uitoefenen
   - favoriet muziekgenre, vakantiebestemming, eten,…
   - wat zijn de verwachtingen ten opzichte van de groep
   - zoon of dochter van...

5. Naamkaartjes: iedereen maakt een kaart met zijn naam hierop. De kinderen zetten dit kaartje op hun hoofd en beginnen wat rond te lopen in het lokaal. Wanneer het naamkaartje van het hoofd valt mag een ander het terug opzetten. Dan maakt men een praatje met elkaar.
6. Tekeningen: de groep wordt ingedeeld in duo's. Elk duo krijgt pen en papier. A vertelt aan B over zichzelf (zie hoger) en B maakt een tekening van deze gegevens. Daarna omgekeerd: B vertelt aan A en A maakt een tekening. Na 10 minuten komt men terug in de groep. B vertelt dan over A aan de hand van zijn tekeningen en vice versa.

Voorbeelden van 'losmakertjes'

1. Foto's bekijken van een deelnemer die op reis is geweest.
2. Een groepslid brengt zijn cavia's mee naar een bijeenkomst.
3. Een groepslid brengt zijn muziekinstrument mee. (gitaar, djembe,...).
4. Kennismakingsspelen. Dit kan ook nog wanneer iedereen elkaar reeds ontmoet heeft.
5. Pauze tijdens een bijeenkomst met een drankje en een snoepje.
6. Spinnenweb. De groepsleden gaan in een cirkel zitten. Een bol garendraad wordt in de groep rond gegooid zodat er een spinnenweb ontstaat. Dan is het de bedoeling dat de bol teruggegooid wordt. De persoon die werpt zegt de naam van degene naar wie hij werpt en maakt bijvoorbeeld een complimentje.
7. Blaaspingpong. De groepsleden liggen in een cirkel, de armen gekruist en het hoofd naar binnen gericht (het hoofd steunt op de armen). Een pingpongbal ligt in het midden van de cirkel. De bal moet voortdurend worden weggeblazen. Wie de bal tegen zijn armen krijgt, vliegt eruit.
8. De psycholoog. De tieners zitten in een kring. Eén speler, 'de psycholoog', wordt weggestuurd. De groep spreekt één gemoedstoestand af (boos, uitgelaten, trots,...). De psycholoog wordt teruggeroepen en krijgt de opdracht aan een eerste tiener uit de kring een onrechtstreekse vraag te stellen, bijvoorbeeld 'hoe was het op school deze week'. Rechtstreekse vragen zoals 'hoe voel je je?', zijn verboden. De aangesproken speler moet dan antwoorden in de afgesproken gemoedstoestand. De inhoud van de antwoorden spelen geen rol, wel de manier waarop ze worden uitgesproken. Zo kan hij verschrikkelijk boos antwoorden dat hij een plezante week op school heeft gehad. Op die manier moet 'de psycholoog' een juiste analyse trachten te maken en de emotie benoemen.

Praktijkervaring

Soms is het ijs zeer vlug gebroken, andere keren duurt het langer. Toch is het zeer belangrijk om goed kennis te maken en geregeld een groepsspel of pauze in te lassen. Meestal bouwen de deelnemers snel contacten op (adressen, telefoonnummers, e-mail).

Varia

Als vast onderdeel van het programma is er een **rondleiding** van de jongeren op de afdeling (therapieruimtes, leefruimtes) en in het ziekenhuis (zeker wanneer ze nog niet op bezoek geweest zijn). Tijdens de rondleiding kan er van alles gezegd worden over behandeling en therapie, bijvoorbeeld:

- Aantal mensen dat is opgenomen, jaarlijks aantal mensen dat wordt opgenomen; zo krijgen de kinderen het gevoel dat er nog veel '*lotgenoten*' zijn.
- Duur van herstelperiode: opname (ontwenning - therapie), nazorg.
- Wat gebeurt er tijdens de behandeling? Hoe lang duurt ze?

Doelgroep

De kennismakingsmethodieken kunnen zowel bij tieners als bij juniors toegepast worden.

VIDEO MET BESPREKING

Doel
Aan de hand van de een '*geanimeerde film*' de kinderen duidelijk maken wat alcohol is en welke invloed hij heeft op je lichaam en op je gezondheid (feit 1 in werkboekje).

Materiaal
Film, TV en videospeler.

Hoe
Video wordt afgespeeld en daarna wordt aan de hand van vragen die de kinderen stellen de video besproken.

Tips
De film maakt veel duidelijk doordat alles visueel voorgesteld wordt op een speelse manier. Hij spreekt zowel de jonge kinderen als de tieners aan. De ervaring leert dat de video één keer bekijken meestal niet voldoende is. Na de bespreking laat men hem best een tweede keer zien.
In de eerste ouderbijeenkomst kan men de video ook gebruiken. Ouders weten dan waarover de kinderen het hebben als zij er thuis over vertellen en krijgen zo een duidelijk zicht op de inhoud van de informatie die wij aan de kinderen aanbieden.

Doelgroep
Juniors en tieners. Bij de juniors kan men de video meerdere keren laten zien of onderbreken om na te gaan of iedereen goed begrepen heeft wat er getoond wordt.

Referentie
'Het kan ook zonder' in 'De blauwe dozen: Gezondheid!' Activiteiten voor het secundair onderwijs. Uitgegeven door het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (V.I.G.)
G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel. Tel.: 02/422.49.49 – fax 02/422.49.59 email: vig@vig.be.

COLLAGES MAKEN

Doel
Informatie en educatie geven over de verschillende thema's die in de groepsgesprekken aan bod komen.
Gevoelens en gedachten uiten en uitwisselen (schuldgevoelens, schaamte, verwarring, verdriet, ambivalente gevoelens).
Problemen visualiseren en daardoor bespreekbaar maken.
Inventariseren wat er in de groep aan inzichten, ideeën en ervaringen in verband met verschillende onderwerpen leeft.

Materiaal
Per thema een groot blad, tijdschriften, dagbladen, stiften, kleurpotloden, scharen.
Liefst een redelijk groot lokaal waarin de deelnemers vrij kunnen rondlopen.

Deelnemers
Een collage kan in grote groep (max. 15 personen) gemaakt worden. De bespreking gebeurt best in kleine groep (max. 8 personen), zodat de deelnemers vlugger los komen en iedereen aan bod kan komen.

Duur
twee uur voor vijf thema's.

Verloop
De verschillende bladen met centraal op het blad het thema (bijvoorbeeld: alcohol en drugs, alcoholisme en afhankelijkheid, stress, vrije tijd, school, familie en vrienden) worden verspreid over het lokaal. De deelnemers krijgen rustig de tijd (30 minuten) om al hun gevoelens, gedachten, bedenkingen op de verschillende collages neer te schrijven en te tekenen, of te uiten via het plakken van prenten of teksten. Er kan ondertussen wat muziek worden opgezet en er mag gerust gepraat worden. Als begeleider schrijf of plak je actief mee. Je sluit de voorbereiding af wanneer de bladen goed gevuld zijn.
Na de voorbereiding worden de verschillende thema's besproken aan de hand van de collages. Er worden in groep gevoelens en gedachten uitgewisseld. De begeleider kan informatie en educatie geven over een bepaald thema (bijvoorbeeld lichamelijke gevolgen van alcoholmisbruik, als kind ben je niet verantwoordelijk,...).

Praktijkervaring
Zo'n collage maken heeft als voordeel dat de **deelnemers zelf** gedachten, informatie en gevoelens aanbrengen. Iedereen kan op zijn eigen tempo een bepaalde inbreng doen. Daarnaast is het een visuele voorbereiding en tevens een **visuele samenvatting** van wat er tijdens het groepsgesprek gezegd wordt. Er kan nog bijgeschreven worden tijdens de bespreking.

Varianten
Muurdiscussie. Iemand noteert (op een bord of een groot blad tegen de muur), terwijl de anderen ideeën en gedachten aanbrengen. Daarna wordt dit in groep besproken.

Schrijfronde. De begeleiding geeft het thema of de probleemstelling aan. Iedereen schrijft op een blad papier zijn (haar) mening, gevoelens en gedachten in verband met dit thema. Daarna geeft ieder het blad aan degene die links van hem (haar) zit door. Deze leest het blad en schrijft er bedenkingen of ervaringen bij. Daarna wordt het blad opnieuw doorgegeven tot het terug bij de oorspronkelijke schrijver komt. Na de schrijfronde volgt een bespreking.

Doelgroep
Zowel juniors als tieners gebruiken deze methodiek met veel enthousiasme.

Voorbeeld: (collage tienergroep / Tienen / maart 2001)

Problemen wegdrinken = problemen vergroten

Erfelijk

AA en ALANON

Te genezen?????

ANGSTEN

Geen proble-men?

Allesoverheersend

ALCOHO-LISME en VERSLAVING

Alles laten vallen voor alcohol

WAAROM??

Zwakte

Weinig contact

Alleen maar leugens

Zwakte

Grote eenzaamheid

ontkennen

Alcoholist = iemand die drinken even belangrijk vindt als ademen

Maakt alles kapot

TABOE

PETTENSPEL OF DE DENKPETTEN

Zie ook bijlage 6

Doel
Cognitieve vaardigheidstraining als basis voor probleemoplossing en coping.
Via de denkpetten krijgen de deelnemers inzicht in hun eigen manier van denken over bepaalde onderwerpen of problemen, en krijgen ze de kans andere denkstijlen of perspectieven te leren kennen en uit te proberen.

Men werkt met hoeden om verschillende redenen:
- hoeden worden gemakkelijk geassocieerd met 'hoofd' en 'denken';
- hoofddeksels kunnen een rol definiëren;
- hoeden kunnen gemakkelijk op- en afgezet worden.

Men werkt via rollenspel: de functie hiervan is het 'ik' los te maken van het denken.

Referentie
De Bono E.: *Leer uw kind denken* - 1998, Element

Materiaal
zes verschillende hoeden qua vorm en qua kleur. Elke hoed symboliseert een welbepaalde manier van denken (bijvoorbeeld rode hoed = denken met gevoel), en een rol.
Hoeden kunnen door de kinderen of hun ouders zelf gemaakt worden. Dit vraagt wat tijd, maar op deze manier betrek je de ouders bij het groepsproces en kan je hen informeren over wat de kinderen doen. Voor de kinderen zelf kan het een prettige onderbreking zijn.

Denkpetten
- De witte hoed: denken in feiten, logisch denken (wit: neutrale informatie)
- De rode hoed: denken met gevoel, emoties, intuïtie (rood: vuur, warm)
- De groene hoed: creatief, actief, constructief denken (groen: gras, bomen, groei)
- De gele hoed: opbouwend denken (geel: zonneschijn, optimisme)
- De zwarte hoed: kritisch denken, kritiek, waarheid, klopt het wel? (zwart: strenge rechter)
- De blauwe hoed: sturend denken, denken over denken (blauw: hemel)

Verloop
De begeleiding legt vooraf eerst een aantal belangrijke cognities uit die kunnen helpen om problemen op te lossen (aan de hand van het werkboekje van de juniors of tieners).
1. Problemen zijn een normaal onderdeel van het dagelijks leven.
2. Kinderen kunnen een heleboel problemen oplossen zonder de hulp van volwassenen.
3. Gevoelens zijn belangrijke aanwijzingen voor het bestaan van een probleem.
4. Stop en denk na, zodra je een probleem hebt ontdekt.
5. Vraag je af met welk soort probleem je te maken hebt:
    - probleem waar je zelf **niets** aan kunt doen;
    - probleem waar je zelf **wel iets** aan kunt doen.

Vervolgens laten we de kinderen een drietal problemen of gebeurtenissen opschrijven. Er wordt ook gevraagd om een probleem in verband met '*het drinken van je ouder*' op te schrijven.

Ondertussen legt de begeleider aan de hand van de hoeden de verschillende manieren van denken uit via de bijpassende hoeden. Er wordt ruimte gelaten voor vragen en de begeleiding stelt zelf een probleem of gebeurtenis voor en illustreert de verschillende manieren om erover na te denken. Daarbij zet hij of zij telkens zelf een hoed op.

Dan wordt dit geoefend aan de hand van de problemen of gebeurtenissen die de kinderen zelf hebben opgeschreven.

Praktijkervaring

Er kan tijdens andere sessies steeds naar het 'hoedenspel' teruggegrepen worden. Wanneer er iemand tijdens een gesprek een bepaald probleem of gebeurtenis aanhaalt, kunnen de hoeden weer naar bovengehaald worden.
Kinderen vinden dit heel plezant (het is dikwijls een gek gezicht wanneer iedereen een hoed op zijn hoofd heeft) en hebben het systeem vrij vlug door.

Doelgroep

Deze methodiek kan vanaf 6 jaar gebruikt worden.



‘G + G = G + G’-MODEL

Doel

- De kinderen leren hun aandacht te richten op hun cognities en op emotionele en gedragsmatige effecten ervan. Zo leren ze onware, overdreven, irrationele gedachten en hun hinderlijke gevolgen herkennen.
- Leren zien dat niet de gebeurtenis of de externe situatie op zich belangrijk is, maar wel wat het kind erover denkt.
- Kinderen verband leren zien tussen de vier G’s: hoe je denkt over een gebeurtenis, bepaalt wat je voelt en wat je doet.
- Verschillende gevoelens leren benoemen.
- Leren niet-helpende cognities te veranderen in helpende, juiste of rationele gedachten. Kinderen leren zo dat stemmingen (angst, verdriet, woede, schuld) niet uit de lucht komen vallen zonder dat je daar enige controle over hebt, maar dat je de manier waarop je je voelt kunt veranderen door wat je denkt.

Materiaal

- een bord en krijt
- ‘G+G=G+G’-schema (zie werkboekjes)

Hoe

- ‘G+G=G+G’-schema op het bord schrijven en verklaren.
- Beginnen bij de derde G: de gevoelens. Kinderen verschillende gevoelens laten benoemen en ze in twee kolommen op het bord schrijven (positieve en negatieve gevoelens). Aan de kinderen vragen waarom ze in twee kolommen staan en er dan een + en een − boven schrijven.
- Dan het verband tussen gevoelens en gedachten uitleggen: als we aan iets leuks denken (met vriend(in) iets leuks doen), voelen we een fijn gevoel; denken we aan iets vervelends (een moeilijke toets), dan volgt er een vervelend gevoel. Het beste is de kinderen zelf voorbeelden te laten zoeken.
- Vervolgens het verband gebeurtenis → gedachte verklaren aan de hand van de voorbeelden hierboven.
- Uitleggen dat mensen over eenzelfde gebeurtenis heel verschillende gedachten kunnen hebben. Samen met de kinderen hier voorbeelden van zoeken.
- Ten slotte het verband gevoel → gedrag verklaren, ook aan de hand van voorbeelden die kinderen eerder gegeven hebben.

Praktijkervaring

Het uitleggen van dit model verloopt meestal vlot, zowel bij de juniors als bij de tieners. Het is belangrijk om aan de slag te gaan met de voorbeelden die de kinderen zelf geven. De alcoholproblemen van de ouder(s) komen meestal aan bod.

Doelgroep

Juniors en tieners.

DRUGLINKSPEL

Zie ook bijlage 3.

Doelstelling
De algemene doelstelling van het druglinkspel is het thema drugs bespreekbaar te maken. Afhankelijk van de wijze waarop het spel wordt gespeeld, ligt de nadruk vooral op het testen en bijbrengen van kennis, op het verkennen van waarden en normen, of op het ontkrachten van vooroordelen ten aanzien van druggebruikers.
Dit spel biedt een ingangspoort naar het bespreken van het eigen gebruik en van de manier waarop jongeren zelf met alcohol en andere middelen omgaan.

Materiaal
Elk kaartspel bevat 55 kaarten (5 keer 11).

11 *groene drugkaarten* die elk de naam van een drug vermelden. Elke drugkaart somt enkele voorbeelden op en beschrijft het straatjargon van de drug in kwestie.

11 *gele effectkaarten* beschrijven per drug welk effect wordt ervaren bij gebruik. Op elke effectkaart staat ook de duur van het effect en de wijze waarop de drug wordt gebruikt.

11 *rode risicokaarten* geven aan of de producten al dan niet leiden tot lichamelijke of psychische afhankelijkheid. Psychische afhankelijkheid is de drang of de onweerstaanbare behoefte om een stof in te nemen, en er is mentaal onbehagen wanneer men ze niet inneemt. Fysieke afhankelijkheid impliceert dat het lichaam zich zodanig aan het toedienen van de stof aanpast dat er ziekteverschijnselen optreden wanneer men ze niet toedient. Verder beschrijven deze kaarten welke risico's regelmatig gebruik inhoudt. Sommige risicokaarten vermelden ook ontwenningsverschijnselen

11 *paarse statuskaarten* geven aan of de verschillende producten al dan niet legaal zijn of op voorschrift verkregen kunnen worden.

11 *oranje gebruikerskaarten* geven een stereotype beschrijving van mogelijke druggebruikers.

Doelgroep
Het spel is bedoeld voor jongeren vanaf 14 jaar. Het is te moeilijk en niet relevant voor jongere kinderen.

Praktijkervaring
Het spel kan niet gespeeld worden met de juniors. Bij adolescenten moet men op voorhand goed inschatten of het spel geschikt is voor de specifieke groep in kwestie. Als er gebruikers in de groep zijn speelt men het spel beter niet: zij worden dan te zeer bevestigd en positief gewaardeerd in hun rol als expert.

GANZENBORD

Doel
De verschillende onderdelen van het programma worden via het ganzenbord geïntegreerd.
1. Psycho-educatie en informatie over alcohol
2. Cognitieve vaardigheidstraining
3. Vaardigheden in het omgaan met stress en moeilijke gevoelens

Materiaal
Ganzenbord, dobbelsteen, een pion per deelnemer.
Kaartjes met de vragen. Er zijn vier soorten vragen namelijk:

1. de rode kaartjes zijn *voel-vragen*
2. de blauwe kaartjes zijn *denk-vragen*
3. de grijze kaartjes zijn *doe-vragen*
4. de oranje kaartjes zijn *algemene vragen over alcohol*

Verloop
De groep zit rond het ganzenbord. Om beurt werpen de kinderen een dobbelsteen en gaan met hun pion het gegooide aantal ogen vooruit. Telkens wordt er een vraag (kaart) getrokken die overeenstemt met de kleur van het vakje waarop de pion op staat. De deelnemer beantwoordt de vraag of voert de opdracht uit (doe - vraag). Het spel bevat geen competitie-element. Wanneer een deelnemer het antwoord niet weet is het de bedoeling dat de andere deelnemers meehelpen. De begeleiding kan hier verder op ingaan, en zo discussie en gesprek uitlokken.
De deelnemer mag een vraag ook weigeren en werpt de vraag dan in het '*zal het gaan ja??' - doosje*. De deelnemers worden nooit gedwongen om te antwoorden wanneer zij dit niet willen. Het spel is afgelopen wanneer een deelnemer de aankomst bereikt heeft.

Praktijkervaring
In dit spel komen uiteenlopende thema's aan bod. Het kan best gespeeld worden op het einde van het programma. Niet alle kaartjes bevatten ernstige vragen, soms gaat het om gewone of ludieke vragen en opdrachten.

De vragen die men kan gebruiken vind men in de bijlage 4.
Aanbeveling: men kan hier ook opdrachten met de denkhoeden inlassen.

Doelgroep
Zowel tieners als juniors kunnen het ganzenbord gebruiken. Men kan eventueel wel een selectie maken van de vragen.

EVALUATIE EN AFSCHEID

Doel
- De kinderen en de ouders de kans geven tot inspraak.
- Zorgen dat de volgende reeksen bijeenkomsten nog beter worden.
- Op een prettige manier de groep afsluiten.
- Info verzamelen over wat de kinderen aanspreekt en wat niet.

Wanneer
Men kan na elke bijeenkomst een kleine evaluatie organiseren, en een grote evaluatie bij het afscheid op het einde van de laatste sessie.

Technieken om te evalueren (afhankelijk van de leeftijd van de kinderen)
Je kan de kinderen gewoon vragen wat ze van de bijeenkomst vonden of een techniekje gebruiken. Met sommige methodes kom je ook de mening van minder vlotte babbelaars te weten. Ook zij hebben dikwijls zinvolle dingen te vertellen, maar wachten liever af, gooien het niet zomaar voor de hele groep.

- *Rood en groen*: iedereen krijgt een rood en groen kaartje. Op het groene schrijft men de positieve dingen, op het rode de negatieve dingen.

- Een *vragenlijst* met weinig specifieke vragen
  Nu ons programma ten einde loopt, willen we graag jouw mening weten over onze bijeenkomsten en het werkboekje. Alvast bedankt voor het beantwoorden van deze vragen.
  Wat vond je van de bijeenkomsten?
  Wat vond je tof?
  Wat vond je minder tof?
  Wat vond je van het werkboekje?
  Wat vond je er goed aan?
  Wat kan er volgens jou verbeterd worden?
  Is er iets dat je ons nog wil vragen of zeggen?

- Vragen voor de ouders
  Om onze kinderwerking nog te kunnen verbeteren, willen we graag uw mening weten over het aangeboden programma. Alvast bedankt voor uw medewerking.
  Wat vond u van de ouderbijeenkomsten?
  Wat vond u van de junior- of tienersessies?

- Een vragenlijst opstellen met meer specifieke vragen?
  Wat vond je van het collages maken?
  Wat vond je van het ganzenbordspel?
  Wat vond je van het hoedenspel?
  Wat vond je van de video?

  Wat vond je van de inhoud van het werkboekje?
  Wat vond je van de vorm van het werkboekje?
  Wat zou je aan het werkboekje veranderen?

- Lijnevaluatie. Op een groot papier staan de verschillende onderdelen van het programma (werkboekje, bijeenkomsten, begeleiding) die je wil evalueren aan de rechterkant. De leden schrijven hun naam aan de linkerkant en trekken een pijl naar de rechterkant. Hoe beter ze dat onderdeel vonden, hoe langer de pijl en hoe dichter ze bij het woord komen.

- Spinnenweb. Iedereen zit in een kring. Iemand heeft een bolletje wol, zegt zijn mening en gooit het bolletje naar iemand anders, maar houdt een stuk draad vast zodat er op het einde een spinnenweb zichtbaar is.

- Thermometer. Op een blad met een grote tekening van een thermometer schrijft iedereen bij het gewenste aantal graden zijn naam. Hoge temperaturen zijn positiever dan vriestemperaturen.

- Hoe hoger, hoe beter: hoe hoger je van de grond staat, hoe beter je de bijeenkomst vond. Vond je ze heel slecht, dan lig je dicht bij de grond. Gewoon blijven staan geeft een neutrale houding weer. Aan de kinderen die op allerlei dingen geklommen zijn, kan je vragen wat ze precies als tof ervaren hebben. Aan de kinderen laag bij de grond kan je vragen wat volgens hen beter kon, waarom ze het niet goed vonden,...

- Woordevaluatie: de kinderen zoeken in tijdschriften of kranten woorden of slogans die hun gevoelens bij de voorbije bijeenkomsten weergeven. Materiaal: kranten en tijdschriften, scharen, lijm, papier, karton,...

- Maaltijd: noem een hapje of een drankje dat weergeeft hoe je de bijeenkomst vond. Bijvoorbeeld: Ik vond het ‘hutsepot’ (chaos), Ik vond het een viergangenmenu (veel aan bod gekomen).

Praktijkervaring

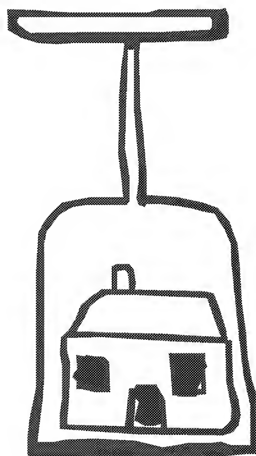
Net zoals een goede kennismaking is het even belangrijk om de bijeenkomsten op een goede manier af te sluiten. Door te evalueren krijgen de kinderen het gevoel dat er echt rekening gehouden wordt met hen. De volgende vragen komen frequent voor:

- de vraag om naar de groep blijven te komen
- de vraag om contact op te nemen met begeleiding in moeilijke periodes

Afscheid nemen

- Adressen, telefoonnummers en e-mailadressen uitwisselen als dit nog niet gebeurd is.
- Tijd maken voor *‘een laatste losse babbel’*.
- De begeleiding (of de ouders in de ergo) maken kaartjes waarop de kinderen, voor elkaar een betekenisvolle boodschap schrijven om mee naar huis te nemen als aandenken.

BIJLAGEN



WAAR?

Afdeling Ter Dennen
Psychotherapielokaal

WANNEER?

Voor de kinderen (telkens gelijklopend met de nazorg):

....

Voor de ouders:

....

DOOR WIE?

Claire Coolen-Perednia
Gilles Geeraerts
Marleen Koninckx

Gezinnen onder invloed
Invloedrijke gezinnen

Programma voor ouders en kinderen uit gezinnen waar alcohol een belangrijke rol speelt

INFORMATIE
ONDERSTEUNING

VOOR DE OUDERS

INFORMATIE

- Wat is de invloed van alcohol in het gezin?
- Hoe maak je je kinderen weerbaar?

ONDERSTEUNING

- Hoe kan je je ouderrol (terug) opnemen?
- Hoe maak je het alcohol-probleem bespreekbaar?

VOOR DE KINDEREN

INFORMATIE

- Wat is afhankelijkheid?
- Wat is de invloed van alcohol in het gezin?
- Welke risico's loop je?

ONDERSTEUNING

- Hoe word je weerbaar?
- Hoe kan je goed voor jezelf zorgen?

INSCHRIJVINGSSTROOK

Naam: .... Tel.: ....

Adres: ....

Schrijft/schrijven in voor het kinderprogramma van Ter Dennen

Naam kinderen .... Geboortedatum ....

Gezinnen onder invloed

Informatievergaderingen
voor patiënten en partners
ter voorbereiding van het
kinder- en adolescentenprogramma

Oudergroep	dinsdag	19 juni	18u30-20u00
	dinsdag	7 augustus	18u30-20u00
	zaterdag	25 augustus	12u00-12u30
Kindergroep	zaterdag	30 juni	10u00-12u00
	zaterdag	14 juli	10u00-12u00
	zaterdag	28 juli	10u00-12u00
	zaterdag	11 augustus	10u00-12u00
	zaterdag	25 augustus	10u00-12u00

Invloedrijke gezinnen

Meer informatie bij: Claire Coolen-Perednia
Gilles Geeraerts
John Vanbriel
Marleen Koninckx

HANDLEIDING VOOR HET DRUGLINKSPEL

DEELNEMERS

Het spel kan individueel, per twee of in groep worden gespeeld. Wanneer de groep deelnemers slechts uit een vijftal personen bestaat, kan je elke deelnemer een spel kaarten geven. De opdracht wordt dan door elke deelnemer apart uitgevoerd. Voor de nabespreking kan je de groep opnieuw samenbrengen.

Met een grote groep kan je subgroepjes van vier à vijf personen vormen. Elk subgroepje voert de opdracht uit met één spel kaarten. Het samenwerken in subgroepjes heeft een meerwaarde door de onderlinge uitwisseling van kennis en meningen.

SPELWIJZEN

Hieronder vind je drie mogelijke spelwijzen met elk een specifieke doelstelling. Spelwijze één en spelwijze drie kunnen gecombineerd worden.

Spelwijze 1: samenleggen van drugkaarten, effectkaarten, risico- en statuskaarten

Doel: kennis testen (eventueel als evaluatie) en kennisoverdracht.
Het doel van deze spelwijze is na te gaan in welke mate de deelnemers in staat zijn de risico's, effecten en status van de verschillende drugs juist in te schatten.

Verloop
Geef de deelnemers (individueel of in subgroepjes) 11 drugkaarten. Laat hen deze naast elkaar leggen. Geef vervolgens 11 effectkaarten met de opdracht ze aan de drugkaarten te linken. Doe daarna hetzelfde voor de 11 risicokaarten. De effectkaarten blijven liggen. Laat de deelnemers tot slot ook de 11 statuskaarten linken.

Tips voor de spelbegeleider
Het is belangrijk dat de deelnemers leren uit foute combinaties. Overloop daarom na het spel samen met de deelnemers de juiste combinatie per drug. Neem hiervoor je tijd en lees eventueel de bij elkaar horende kaartjes nog eens voor.
Het is ook interessant na te gaan bij welke producten de deelnemers goed scoren en bij welke producten heel wat fouten worden gemaakt. Als spelbegeleider kan je bijkomende informatie geven over de minst gekende producten.
Om het spel spannend te maken, kan je ook met punten werken. Je kan de deelnemers van plaats laten verwisselen en de volgorde aan de hand van de sleutel laten toetsen.

Voor elke juiste combinatie van twee kaarten krijgt men één punt. Heeft men voor een bepaald product alle vier de kaarten juist gecombineerd, dan krijgt men een extra punt. Het maximaal aantal punten bedraagt dus 44.
Nadien worden de scores besproken en kunnen vragen worden gesteld.

Mogelijke aandachtspunten bij de bespreking
- Het onderscheid legaal/illegaal is cultureel bepaald.
- Het onderscheid legaal/illegaal staat niet voor minder of meer schadelijk.
- Effecten en risico's kunnen vrij gelijklopend zijn voor verschillende producten.

Spelwijze 2: samenleggen van risicokaarten en drugkaarten

Doel: normen verkennen van de deelnemers.
Het doel van deze spelwijze is na te gaan hoe de kennis van bepaalde producten ook het inschatten van gevaarlijkheid beïnvloedt en welke normen men hanteert rond gevaar en rond het nemen van risico's.

Verloop
Geef elke deelnemer (individueel of in subgroepjes) de 11 risicokaarten. Laat hen een rangorde maken van links naar rechts van minst tot meest schadelijk risico. Er is geen juiste of foute oplossing, want het gaat hier om de eigen ingeschatte schadelijkheid.
Deel vervolgens de drugkaarten uit met de opdracht deze aan de risicokaarten te linken.
Nadat de drug- en de risicokaarten aan elkaar gelinkt zijn, mogen de deelnemers hun rangorde van schadelijkheid opnieuw aanpassen.
Overloop tot slot de juiste kaartcombinaties met de hele groep.

Tips voor de spelbegeleider
Wanneer de deelnemers de mogelijkheid krijgen om hun volgorde aan te passen, zullen gekende producten vaak minder gevaarlijk worden gerangschikt dan ongekende producten. Hierbij aansluitend kan je met de groep een gedachtenwisseling houden over waarden en normen ten aanzien van drugs.
Als spelbegeleider kan je ook verschillende aspecten aanbrengen die de beoordeling van de gevaarlijkheid van een drug beïnvloeden: gezondheid; illegaliteit; kennis van het product; leeftijd en persoonlijkheid van de gebruiker; frequentie, dosis en wijze van gebruik;...

Mogelijke aandachtspunten bij de bespreking
- Er zijn verschillende niveaus van schadelijkheid.
- Schadelijkheid en risico wordt grotendeels mee bepaald door de persoon die het product gebruikt en door de omstandigheden waarin er gebruikt wordt.

Spelwijze 3: werken met de gebruikerskaarten

Doel: vooroordelen leren kennen en ontkrachten.
Het doel van deze spelwijze is na te gaan welke stereotype ideeën over de gebruikers van bepaalde drugs er in de groep leven en deze vooroordelen te ontkrachten.

Verloop
Geef alle deelnemers (individueel of in subgroepjes) 11 drugkaarten en 11 gebruikerskaarten.
Laat hen deze kaarten aan elkaar linken.
Je kan aan elke speler vragen om twee gebruikers te selecteren volgens een bepaald criterium: bijvoorbeeld gebruikers waarmee je goed vertrouwd bent, gebruikers waarmee je minder goed vertrouwd bent,...
Per gebruiker worden drie redenen besproken waarom deze personen drugs zouden gebruiken.

Tips voor de spelbegeleider
Deze spelwijze is interessant om naast het toetsen van de aanwezige kennis ook enkele vooroordelen uit te klaren. De deelnemers zullen geneigd zijn om bepaalde personen met bepaalde drugs te verbinden.
Als spelbegeleider moet je erover waken dat de vooroordelen worden ontkracht. De gebruikerskaarten kunnen immers niet objectief aan bepaalde drugs worden gelinkt. Gedurende het spel wordt dit voor sommige deelnemers duidelijk. Je kan wel vermelden dat op basis van statistische gegevens bepaalde personen gemakkelijker bij bepaalde drugs zijn te plaatsen (bijvoorbeeld ouderen medicatie; jongeren - XTC). Wanneer deelnemers opmerken dat de gebruikerskaarten niet aan de drugkaarten kunnen worden gelinkt, vraag je om dit nog even stil te houden voor de andere deelnemers. Het is wel belangrijk voldoende aandacht te hebben voor het overlopen van de kaartjes zodat vooroordelen zeker niet worden bevestigd.
In de bespreking kan ook dieper worden ingegaan op mogelijke motieven voor druggebruik. Tot slot kan je samen met de deelnemers nagaan hoe bepaalde denkbeelden over druggebruikers ontstaan.

AANVULLENDE OPMERKINGEN VOOR DE BEGELEIDING VAN HET SPEL

Als spelbegeleider is het belangrijk alert te zijn voor de *opmerkingen en vragen* die de deelnemers uiten tijdens het leggen van de kaarten. Je kan hierop inspelen door meer uitleg te geven, door vooroordelen te doorprikken,...

Je zal merken dat een aantal kaarten *zeer moeilijk te linken zijn*. Als spelbegeleider kan je de deelnemers geruststellen door erop te wijzen dat de effecten en risico's van een beperkt aantal producten sterk gelijkend zijn. Op basis van de beknopte informatie op de kaartjes is het dan ook moeilijk om alle producten uit elkaar te houden.

Barbituraten werden niet opgenomen in de lijst van producten. Er werd gekozen om enkel benzodiazepines te behandelen die momenteel het gebruik van barbituraten verdrongen hebben. Voor de bespreking van het product 'barbituraten' verwijzen we naar de aanvullende informatie.
Bij stimulerende middelen is het belangrijk om weten dat het dagen kan duren vooraleer men volledig opgeknapt is van een dosis. Er wordt geen energie toegevoegd, maar wel energie ontnomen aan je lichaam. Bovendien is het interessant te melden dat het verhogen van het uithoudingsvermogen gepaard gaat met het onderdrukken van het vermoeidheidsgevoel. Na gebruik van deze middelen is men vaak moe en ook depressief en hongerig.

Meer en meer worden *verschillende producten samen* gebruikt. Bij het gecombineerd gebruik van alcohol en tranquillizers zal het effect bijvoorbeeld vermeerderen in een verhouding van 2 + 2 = 5. De combinatie van verschillende producten kan onvoorspelbare effecten teweegbrengen en resulteert vaak in fatale overdoses.

Wat betreft de *tijdsduur van het effect* is het belangrijk erop te wijzen dat niet alle producten een onmiddellijk waarneembaar effect hebben. Soms treedt het effect pas na langere tijd op. Het gevaar bestaat erin dat gebruikers op korte tijd meerdere doses gaan innemen omwille van het uitblijvende onmiddellijke effect. Wat betreft de effecten zijn er ook interindividuele verschillen afhankelijk van de verwachtingen die men heeft bij gebruik en de motieven voor gebruik.

Op de risicokaarten wordt hoofdzakelijk aandacht besteed aan de risico's voor lichaam en geest. Naast lichamelijke en psychische problemen kan druggebruik ook *sociale* (conflicten in gezin, school, vrije tijd; sociale afkeuring;...), *financiële* (geldgebrek; diefstal; prostitutie; kleine criminaliteit;...) en *juridische* (veroordeling omwille van dealen, illegaal gebruik;...) problemen met zich meebrengen.
Wat betreft de *afhankelijkheid* dient vermeld dat psychische afhankelijkheid soms even problematisch (of zelfs problematischer) kan zijn als fysieke afhankelijkheid. Zo geeft cocaïne geen echte fysieke afhankelijkheid, maar wel een zeer sterke psychische afhankelijkheid.
De + *en* – op de risicokaartjes werden toegekend op basis van de typische kenmerken van het bepaalde product en kunnen niet gebruikt worden om het ene product met het andere product te vergelijken in termen van méér of minder gevaarlijk.
Bij *tolerantie* neemt het effect van eenzelfde hoeveelheid van de stof af bij herhaaldelijke toediening en is er een grotere dosis nodig om hetzelfde effect te bekomen.

De risico's die op de kaartjes vermeld worden, zijn bovendien zeer algemeen interpreteerbaar. Zo kan bijvoorbeeld, afhankelijk van de situatie en de omstandigheden ook éénmalig gebruik leiden tot gevaarlijke situaties. Om het spel speelbaar te maken was het ook nodig om enkel de meest markante en typische risico's per product te vermelden. Er werd ook vooral geselecteerd uit de *risico's op korte termijn*. De spelbegeleiding dient dit zeker te verduidelijken om tot een correct beeld te komen van gebruik en van risico's van gebruik.
Bovendien zijn er een aantal *algemeen geldende risico's* die niet op elke kaart herhaald worden. Druggebruik beïnvloedt de reactiesnelheid, de aandacht, de controle en dit vaak gedurende meerdere uren. Dit betekent dat er risico's verbonden zijn aan druggebruik in het verkeer (besturen van voertuig, oversteken van de weg,...), tijdens het werk (bedienen van machines, nemen van beslissingen,...), op school (concentratiemoeilijkheden, black-out,...), in de vrije tijd (bijvoorbeeld agressiviteit, vandalisme,...).
Om de risico's van gebruik juist in te schatten dient men in de realiteit rekening te houden met de kwetsbaarheid van de persoon die gebruikt, de context waarin er gebruikt wordt en de eigenschappen van het product zelf.

Kaarten ganzenbord

1. *Voor de juniors*

Vragen in verband met *VOELEN*: (rode kleur)

- Een kind schaamt zich ergens voor en durft dat niet te vertellen. Kun je iets verzinnen?
- Wat is het ergste in de hele wereld? Waarom vind je dat?
- Je kon aan een jongen merken dat hij ergens bang voor was. Wat deden zijn broertje en zusje toen?
- Is er iets in je leven waar je heel trots op bent? Wil je daar iets over vertellen?
- Is er iets in je leven waar je veel spijt van hebt? Wil je daar iets over vertellen?
- Wat is het ergste wat je tegen iemand kunt zeggen?
- Vertel iets over de gelukkigste dagen van je leven.
- Kun je drie dingen noemen waarover iemand verdrietig kan zijn?
- Hoe vind je het als iemand je slaat?
- Is jou ook wel eens iets heel naars overkomen? Wil je vertellen wat dat was?
- Wat vind jij het ergste wat een kind tegen zijn ouders kan zeggen?
- Zeg iets BOOS!
- Een meisje zit te huilen. Waarom huilt ze?
- Wat is de ergste straf die je ooit hebt gehad? Waarvoor werd je gestraft?
- Een kind was zo te zien heel erg boos op zijn ouders. Wat vond vader daarvan? En wat vond moeder daarvan?
- Je kent vast wel iemand aan wie je een hekel hebt. Wie is dat? En waarom?
- Waar huil je gauw om?
- Waarmee kan je iemand bedroefd maken?
- Waarmee kan je iemand blij maken?
- Word je wel eens uitgelachen? Waarom?
- Een meisje hoorde haar ouders ruzie maken. Waarover hadden ze ruzie? Hoe voelde het meisje zich toen?
- Wat vind jij een griezelig beest?
- Wat vind jij een fantastisch beest?
- Mag een volwassen man huilen?
- Kun je vertellen over een keer toen je erg beledigd was?
- Heb jij je vader wel eens erg boos meegemaakt? Wat was er toen aan de hand?
- Zijn grote mensen soms bang? Heb jij dat wel eens meegemaakt?
- Wat maakt jou het allerbangste?
- Wat zit je het meest dwars?
- Wat maakt jou het allergelukkigst?
- Kun je twee dingen opnoemen waarover iemand boos kan zijn?
- Kun je twee dingen noemen die iemand gelukkig kunnen maken?
- Wat was het ergste dat iemand ooit tegen je heeft gezegd?
- Er is iets wat een kind niet aan zijn moeder durft te zeggen. Kun je iets verzinnen?
- Geef je wel eens een complimentje? Aan wie bijvoorbeeld? En waarvoor?
- Waarover zit je het meest te piekeren?
- Ben je wel eens heel erg teleurgesteld geweest?
- Hoe vind je het om iets lelijks te horen van iemand van wie je houdt?
- Als je eens boos wordt op je vader, laat je dat dan merken? Wat zeg je dan?

- Wat is jouw grootste probleem?
- Wat ruikt volgens jou het lekkerst?
- Wat is jouw lievelingseten?
- Wat is jouw lievelingsspel?
- Wat zie je het liefst op tv?
- Wat zou je kunnen zeggen om iemand echt blij te maken?
- Kun je iets opnoemen waarover je erg trots bent?
- Kun je iets grappigs vertellen? Of een mopje?
- Waar houd je het meest van?
- Wat vind jij het leukste feest bij jullie thuis?
- Wat is het allerbelangrijkste dat een gezin gelukkig maakt?
- Wat vind je het mooiste op de hele wereld?
- Waar ben je goed in?
- Kun je iets opnoemen wat je gedaan hebt waar je echt tevreden over bent?
- Wat zijn je fijnste kleren? Hoe voel je je als je die aan hebt?
- Wat was het fijnste vandaag, voor jou?
- Krijg je wel eens een complimentje? Waarvoor?
- Kan je drie dingen opnoemen die je gelukkig kunnen maken?

Vragen in verband met *DENKEN*: (blauwe kleur)

- Wat vind jij van een jongen die zijn vader uitscheldt?
- Wanneer vind jij iemand onaardig?
- Wat is het ergste dat iemand over je gezin kan zeggen?
- Wat is het beste dat iemand over je gezin kan zeggen?
- Als je jezelf in iemand anders kon omtoveren, wie zou je dan worden?
- Noem één of twee slechte eigenschappen van jezelf.
- Wat is het beste verhaal dat je ooit hebt gelezen?
- Een jongen hoorde zijn ouders ruzie maken. Waar ging die ruzie over? Wat dacht die jongen toen?
- Wat is het grootste probleem dat iemand kan hebben?
- Als je een wens mocht doen; hoe oud zou je dan willen zijn?
- Als je nog eens geboren zou worden wat of wie zou je dan willen zijn?
- Je kunt in een glazen bol naar de toekomst kijken. Wat zie je dan voor je eigen toekomst?
- Kan je een geheimpje vertellen? (doe)
- Wat vind je het vervelendste?
- Wat is het slechtste wat iemand een ander kan aandoen?
- Ben je helemaal tevreden met jezelf? Hoezo?
- Een meisje uit de straat was niet uitgenodigd voor een feestje. Waarom?
- Als iemand een verhaal over jou ging schrijven, wat zou hij er dan in moeten vertellen?
- Kan je iets goeds of iets fijns over je gezin zeggen? (doe)
- Wat vind jij van een meisje dat haar moeder uitscheldt?
- Zeg iets onaardigs over je vader.
- Als er een tijdmachine bestond, naar welke tijd zou jij dan toe willen?
- Wie is de gelukkigste mens die je kent?
- Als je een uitvinder was, wat zou je dan maken?
- Verzin een boodschap, schrijf die op een briefje, stop die in een fles en gooi die dan in de zee.
- Wat is het ergste dat een vader of een moeder een kind kan aandoen?
- Wil je iets aardigs over je moeder zeggen?
- Je hebt vast wel eens iets doms gedaan. Wat was dat dan?
- Als je drie wensen mocht doen, wat zou je dan wensen?

- Zeg iets aardigs over je vader.
- Als de muren van jullie huis konden spreken, wat zouden ze dan vertellen?
- Waar lig je aan te denken, als je niet kan slapen?
- Wanneer vind jij iemand aardig?
- Zeg eens iets onaardigs over je moeder.
- Hoe zal je leven er over twintig jaar uitzien?
- Noem eens een slechte eigenschap van iemand die je aardig vindt.
- Wat vind je van een kind dat boos is op zijn vader? Waarom zou dat kind boos zijn?
- Als je jezelf onzichtbaar kon maken, wat zou je dan gaan doen?

Vragen in verband met *DOEN*: (grijze kleur)

- Wat is het flinkste dat je in je leven hebt gedaan? Speel dat hier nog eens na.
- Wat is het domste dat iemand kan doen? Speel dat hier eens na.
- Speel dat je stiekem iets doet wat niet mag.
- Doe met je lichaam drie dingen tegelijk.
- Wat vind je het fijnste dat je hebt? Doe er eens iets mee.
- Wat is het leukste beroep dat je kent? Waarom? Doe het hier eens na.
- Knip zo hard je kan met je vingers.
- Kan je knipogen? Ook met je andere oog?
- Je kijkt stiekem door het sleutelgat. Wat zie je?
- Doe je vader eens na als hij boos is. Waarom is hij boos?
- Speel dat je kan toveren. Wat tover je dan?
- Speel eens dat er iets gebeurt wat je bang maakt. Wat gebeurt er?
- Speel een droom na die je pas gedroomd hebt.
- Als iemand iets van je wil afpakken, wat doe je dan?
- Doe alsof je in het water duikt.
- Ben je wel eens helemaal alleen? Wat doe je dan het liefst?
- Doe alsof je in de spiegel kijkt. Wat zie je?
- Je staat in een winkel in de rij en een volwassene steekt voor. Toon eens wat je dan doet.
- Voer een 'telefoongesprekje' met iemand anders.
- Doe alsof je een sigaret rookt. Wat vind jij van mensen die roken?
- Doe net of je droomt. Waarover droom je?
- Speel dat je moeder bent.
- Een jongen wordt op straat door twee andere jongens getrapt en geslagen. Heb jij dat al meegemaakt? Wat heb je toen gedaan?
- Doe eens alsof je verschrikkelijk kwaad bent.
- Zing je lievelingsliedje.
- Schreeuw zo hard je kan. Wat vinden de mensen ervan die dit moeten aanhoren?
- Doe iets ondeugends.
- Probeer of je met je tong je neus kan aanraken.
- Ben je wel eens erg egoïstisch? Speel dat hier eens na.
- Kan je scheel kijken?
- Gedraag je eens als een verwend kind.
- Heb je wel eens een goede daad verricht? Speel dat hier eens na.
- Adem driemaal fluitend uit.
- Doe je vader eens na.
- Kan je de andere spelers aan het lachen brengen?
- Wat kan jij heel goed? Doe dat hier eens voor.
- Doe eens alsof je een wedstrijd gewonnen hebt.

- Als een tovenaar je in een of ander dier kon omtoveren, welk dier zou je dan willen worden? Doe dat dier hier eens na.
- Klaag over iets wat je dwars zit.
- Wat vind je het lekkerste eten? Doe eens alsof je aan het eten bent.
- Je geeft iemand zogenaamd een cadeautje Wat geef je dan?
- Doe eens net alsof je bang bent.
- Je bent op de speelplaats en je ziet dat iemand waar je een hekel aan hebt, valt en zich pijn doet. Wat zou je dan doen?
- Speel iets wat niet mag.
- Je bent vast wel eens boos. Kan je een voorbeeld geven? Wat zou je doen als het nu gebeurde?
- Als ze bij jou thuis ruzie maken, wat zou jij dan doen?
- Speel dat je iets aardigs doet voor iemand.
- Spring drie keer omhoog.
- Maak een raar geluid met je mond.
- Doe alsof je een stier tegenkomt. Wat doe je dan?
- Doe eens alsof je een ijsje eet.
- Je bent alleen thuis en leest stiekem in een boek of tijdschrift, dat je niet mag lezen. Wat staat daarin? Wat vind je daarvan?
- Doe alsof je een spijker in een plank slaat.
- Doe een vliegtuig na.
- Kan je een clown nadoen?
- Wil je een gedichtje opzeggen, of iets zingen?

Vragen in verband met alcohol: (oranje kleur)

- Mensen die verslaafd zijn hebben meestal:
  a. een slechte opvoeding gekregen
  b. problemen
  c. geen sterke wil

- Door alcohol:
  a. kan men vlugger denken
  b. kunnen hersencellen vernietigd worden
  c. alcohol heeft geen effect op de hersenen

- Wat is AA?

- Alcohol:
  a. is een opwekkend middel
  b. is een verdovend middel
  c. veroorzaakt droomtoestanden (tripmiddel)

- In bier:
  a. zit er alleen maar alcohol
  b. zit er een bepaald % alcohol
  c. zit er evenveel alcohol als in whisky; alleen maar minder sterk

- Alcohol
  a. is geen drug
  b. is een drug maar minder verslavend dan marihuana
  c. is een drug

- Als men spreekt over onthoudingsverschijnselen bedoelt men:
  a. dat de alcoholist na één glas alcohol niet meer kan stoppen
  b. een ontwenningskuur
  c. het verschijnsel dat optreedt wanneer de nodige hoeveelheid drug niet in het lichaam aanwezig is

- Wat vind je van iemand die uit principe nooit wil drinken?

- Pure alcohol is duur omdat het moeilijk te bereiden is.
  JA of NEE

- Delirium tremens betekent:
  a. dat de alcoholist de boel kort en klein slaat
  b. dat de alcoholist o.a. allemaal beestjes rond hem ziet die hem bedreigen
  c. dat de alcoholist een vervangingsmiddel voor alcohol gaat zoeken en gebruiken

- Je ziet een dronken man vallen met zijn fiets. Wat ga jij doen?

- Is alle alcohol drinkbaar?

- Je komt op een receptie en er worden volgende dranken aangeboden: champagne, martini (vermouth), porto, sherry, gin fiz, cola en bier. Wat vind je hiervan?

- Reclame heeft:
  a. wel invloed op mijn gedrag
  b. geen invloed op mijn gedrag

- Jongeren tussen 14 en 18 jaar:
  a. zouden geen alcohol mogen drinken
  b. zouden alcohol mogen drinken bij bepaalde gelegenheden
  c. mogen vrij alcohol drinken

- Verslaving aan alcohol komt het meest voor bij …
  a. metselaars
  b. leraars
  c. dokters

- Als er op een avond in een groep veel gedronken wordt, dan
  a. wordt het pas echt gezellig
  b. maakt dat voor de sfeer weinig verschil uit
  c. dan is de kans groter dat de sfeer verpest wordt

- Een verslaafde aan alcohol:
  a. zou best gevangen gezet worden
  b. zou naar een dokter moeten gaan
  c. kan alleen uit zichzelf van de drank geraken

- Wat is het belangrijkste bestanddeel waaruit alcohol gewonnen wordt?

-........ promille in het bloed heeft de dood tot gevolg

- Wat vind je van iemand die een weddenschap heeft gesloten dat hij op één avond één hele bak bier kan drinken.

- Hoeveel promille alcohol mag een automobilist maximaal in zijn bloed hebben om niet strafbaar te zijn?

- Tijdens een gezellige avond op café werd het zoveelste rondje gegeven. Wat vind je van iemand die niet durft te weigeren en toch een pint bestelt?

- Iemand die verslaafd is geweest aan alcohol en die wil stoppen:
  a. mag af en toe met mate drinken
  b. mag nooit meer drinken
  c. mag eerst niet meer drinken, maar daarna wel met mate

- Je komt met iemand terug van een feestje. Die persoon heeft te veel gedronken. Wat doe je dan?

- Ik vind dat...
  a. vrouwen best alcohol mogen drinken, maar dan alleen thuis
  b. vrouwen overal alcohol mogen drinken
  c. alcohol typisch iets is voor mannen

- Bier en wijn zijn minder gevaarlijk dan sterke drank.

- In een glas bier zitten meer dan 100 calorieën.

- Een pilsje is gelijk aan een bruine boterham, er zit evenveel in.

- Van alcohol word je dik.

- Van frisse lucht word je snel weer nuchter.

- Alcohol is goed voor je hart en bloedvaten.

- Alleen de lever is in staat om de alcohol uit je lichaam te verwijderen.

- Vrouwen worden eerder dronken dan mannen.

- Na twee glazen moet je niet meer zelf gaan rijden.

- Twee koppen sterke zwarte koffie en je bent weer nuchter.

- Met alcohol op, lukt seks beter.

- Na een nacht slapen ben je weer nuchter.

- Mensen die niet snel dronken worden hebben een kleinere kans om verslaafd te worden.

2. Voor de tieners

<u>Vragen in verband met *VOELEN*:</u> (rode kleur)

- Kun je iets opnoemen waarvan je echt van kunt genieten?
- Vertel over de gelukkigste dagen van je leven.
- Denk je wel eens dat je vader of moeder kan ontploffen? Wat vind je er achteraf van dat je dat dacht?
- In welke situaties voel je je verlegen?
- Kun je drie redenen opnoemen waarover iemand kan kwaad zijn?
- Welke gevoelens vind je het moeilijkst om te uiten?
- Heb je wel eens een hekel aan jezelf? Waarom?
- Wat zit jou het meeste dwars?
- Wat vind je het gezelligste bij jullie thuis?
- Kun je drie dingen noemen waarover iemand verdrietig kan zijn?
- Ben je wel eens teleurgesteld geweest?
- Wat vind je het ergste dat je tegen je ouders kunt zeggen?
- Denk je wel eens van iemand: ‘Ik hoop dat ik hem nooit meer zie?’ Waarom dacht je dat?
- Wat is het ergste wat iemand tegen zijn moeder kan zeggen?
- Je hoort je ouders ruzie maken. Waar gaat het over? Wat vind je ervan?
- Heb je je vader wel eens erg kwaad meegemaakt? Wat was er aan de hand? Hoe voelde jij je toen?
- Waarmee kan je iemand bedroefd maken?
- Wat vind jij het rotste gevoel? Wanneer heb je dat voor het laatst gehad?
- Vind je het moeilijk om aardig te zijn tegen iemand die je eigenlijk niet erg mag?
- Wat vind jij het vervelendste om te doen? Hoezo?
- Hoe vind je het als iemand iets slechts zegt over iemand op wie je erg bent gesteld?
- Wanneer vind jij iemand echt gemeen?
- Hoe vind je het om kritiek te horen over iemand die je graag mag?
- Noem drie fijne gevoelens.
- Noem drie vervelende gevoelens.
- Kun je drie redenen opnoemen waarom iemand jaloers kan zijn.
- Een meisje huilt. Waarom huilt ze?
- Wat was de grootste fout in je leven?
- Is jou wel eens iets naars overkomen? Vertel eens wat dat was.
- Is er iets in je leven waarover je erg veel spijt hebt? Wil je dat vertellen?
- Word je wel eens uitgelachen? Waarover?
- Vertel eens over een keer dat je jezelf erg pijn hebt gedaan.
- Hoe vind je het om gevaarlijke dingen te doen? Wat vind jij gevaarlijk?
- Waaraan lig je te denken als je niet kunt slapen?
- Iemand schaamt zich ergens over en durft dat natuurlijk niet te vertellen. Kun je een paar dingen noemen waarover je je kunt schamen?
- Wat vind je het fijnste van alles wat je hebt?
- Noem eens iets van jezelf waar je trots op bent.
- Wat zou je kunnen zeggen om iemand echt blij te maken?
- Welke gevoelens ken je het best?
- Wat vind je het meest waardevolle in het leven?
- Waar houd je het meest van?
- Waar geniet jij het meest van?
- Wat vind je het leukst om te doen? Hoezo?
- Wat was vandaag het fijnste moment voor jou?

- Hoe vind je het om voor jezelf te zorgen?
- Krijg je wel eens een complimentje? Hoe vind je dat?
- Iemand heeft binnenpretjes. Waarover is dat, denk je? Heb jij dat wel eens?

Vragen in verband met *DENKEN*: (blauwe kleur)

- Waarom is het belangrijk om een goede vriend(in) te hebben?
- Geef je vaak complimentjes? Aan wie het meest? Waarover het meest?
- Wat vind je van iemand die zich overal en altijd voorbeeldig gedraagt?
- Noem drie dingen die een gezin gelukkig maken.
- Als je nog eens werd geboren, zou je dan anders willen zijn?
- Waarover ben je het meestal eens met je ouders?
- Mag een volwassen man huilen? Leg eens uit wat je daarvan vindt.
- Je zit wel eens in tweestrijd of je iets prettigs gaat doen of eerst iets dat moet. Hoe pakt dat bij jou uit? Leg eens uit.
- Wie is je beste vriend(in)? Waarom?
- Wat was gisteren het fijnste moment voor jou?
- Wat is het beste verhaal dat je ooit hebt gelezen?
- Wat vind jij het leukste op televisie? Hoezo?
- Als je minister-president was, wat zou je dan gaan veranderen?
- Kun je er goed tegen als iemand anders over iets denkt dan jij?
- In welke sport ben je het beste?
- Heb je wel eens meegemaakt dat een volwassen iemand erg bang was? Vind je dat begrijpelijk?
- Hoe vind je het als iemand van jouw leeftijd thuis bepaalde taken voor zijn rekening neemt?
- Wat vind je aardig aan de volgende speler?
- Zal jij je kinderen later net zo opvoeden als jij bent opgevoed of anders? Leg eens uit.
- Heb jij meer goede of meer slechte eigenschappen? Vertel eens wat je van jezelf vindt. Zijn anderen het daarmee eens?
- Wat voor zin heeft het om te huilen?
- Wie is de gelukkigste persoon die je kent? Hoezo?
- Wat vind je van een meisje/jongen van jouw leeftijd die tegen haar moeder flink te keer gaat?
- Wat vind je van iemand die een feest geeft en een enorme rommel achterlaat, als zijn ouders een weekend weg zijn? Wat moeten die ouders doen?
- Wat vind je van vloeken?
- Zijn er leeftijdgenoten die een hekel aan je hebben? Hoe kun je dat verklaren?
- Ben je wel eens jaloers? Wat vind je daarvan?
- Wanneer vind je iemand niet aardig? Kun je twee redenen noemen?
- Niemand is volmaakt (jij misschien wel). Noem eens een vervelende eigenschap op van iemand op wie je erg gesteld bent.
- Hoe vond je het vroeger om ergens straf voor te krijgen? Krijg je nu nog wel eens straf? Hoe vind je dat?
- Wat vind je het meest vervelende aan school? Leg eens uit.
- Wat is het slechtste dat iemand een ander kan aandoen?
- Aan wie heb je een hekel op de televisie? Waarom eigenlijk?
- Wat vind je van een jongen van zestien die zo laat thuis mag komen als hij wil?
- Alle meisjes van de klas waren uitgenodigd, behalve eentje. Kun je een reden bedenken waarom ze niet was uitgenodigd?

- Er zijn vast wel onderwerpen waarover je met sommige mensen niet durft te praten. Geef eens een voorbeeld.
- Wat vind je van iemand die van zijn familie zegt: ‘Ze kunnen allemaal doodvallen!’?
- Iemand was zo te zien erg boos op zijn ouders. Wat denk je dat zijn vader daarvan vond? En zijn moeder?
- Wat vind je ervan als je klasgenoten met afkijken een acht halen en jij, zonder af te kijken een vier?
- Wat voor zin heeft het om boos te worden?
- Wat vind je ervan als iemand een dier mishandelt? En een kind? Ligt dat anders? Hoezo?
- Wat is het ergste wat een vader of moeder een kind kan aandoen?
- Je bent alleen thuis en doet iets wat je ouders je verboden hebben. Wat doe je? Wat vind je daarvan?
- Vind jij dat je alles aan je ouders moet vertellen? Wat wel en wat niet?
- Kun je een onhebbelijkheid van jezelf noemen? Zoiets is toch menselijk, nietwaar!
- Wat vind je van iemand die te lang of te klein of te dik of te dun is en zich daar rot door voelt?
- Wat is een van jouw grootste problemen?
- Iemand schaamt zich om iets aan zijn vader te vertellen. Kun je iets bedenken?
- Wat vind je het vervelendste van werken? Hoezo?
- Wat was de ergste straf die je ooit hebt gekregen? Waarvoor was dat? Wat vind je daar-van?

Vragen in verband met *DOEN*: (grijze kleur)

- Speel een bijzondere droom na.
- Je staat erbij als iemand aan wie je een grote hekel hebt iets vervelends overkomt. Wat gebeurt er? Hoe reageer jij?
- Je zou meegaan op visite, maar je hebt er geen zin in. Hoe pak je dat nu aan? En over tien jaar? Laat eens zien.
- Als je jezelf om kon programmeren, hoe zou je dan worden?
- Als er een teletijdmachine bestond, naar welke tijd wilde je dan toe?
- Hoe reageer je als iemand je slaat?
- Doe alsof je alleen bent en in een spiegel kijkt. Waar let je op? Hoe bevalt het?
- Je bent een uitvinder. Wat ga je maken?
- Doe iets vervelends.
- Kun je een aansteller nadoen?
- Maak stiekem een brief open die bestemd is voor iemand aan wie je een grote hekel hebt. Wat staat erin?
- Speel dat je stiekem iets doet wat tegen de regels is.
- Je kunt in een glazen bol naar de toekomst kijken. Wat zie je dan voor je eigen toekomst?
- Doe je vader eens na als je hem op zijn best vindt.
- Doe je vader eens na als hij kwaad is. Waarover maakt hij zich kwaad?
- Speel een karikatuur van een van je ouders (heel overdreven).
- Wat is het meest idiote wat iemand kan doen?
- Doe eens alsof je verschrikkelijk kwaad bent.
- Kun je sip of verdrietig kijken? Merken anderen dat dan?
- Huil hartverscheurend. Waarom huil je?
- Als je boos bent, wat zeg je dan?
- Je hebt vast wel eens iets gedaan waar je trots over bent. Wat is dat? Speel het hier eens na.
- Doe alsof je een wedstrijd hebt gewonnen.

- Geef je linkerbuur een complimentje.
- Kun je van oor tot oor glimlachen?
- Kun je een clown nadoen?
- Dans eens door de kamer heen.
- Loop eens gewoon door de kamer en daarna alsof je heel vrolijk bent en dan alsof je heel erg kwaad bent.
- Je hebt een boek geschreven. Waar gaat het over?
- Als ze bij jou thuis ruzie maken, wat doe jij dan?
- Doe eens iets aardigs voor iemand.
- Ben we wel eens erg egoïstisch? Noem eens een situatie.
- Kijk eens stiekem door het sleutelgat. Wat zie je voor spannends?
- Als je een boodschap de ruimte in kon sturen, hoe zou die dan luiden?
- Een kind zit onder de blauwe plekken. Hoe reageer jij?
- Je krijgt een liefdesbrief. Wat staat er zo ongeveer in?
- Vertel eens op een beleefde, op een hatelijke en op een arrogante manier aan je linkerbuur wat je van zijn of haar kleding vindt.
- Waar ga je het liefst naartoe als je uitgaat? Vertel er eens meer over.
- Je komt veel te laat. Verzin een fantastische smoes.
- Je bent met je moeder aan het winkelen en ze wil een jas voor je kopen. Laat zien hoe het gaat als jullie het niet met elkaar eens worden.
- Verzin een dikke, vette leugen.
- Verzin een fijne droom en speel daar iets van.
- Je bent wel eens helemaal alleen. Wat doe je dan het liefste?
- Als je drie wensen mocht doen, wat zou je dan wensen?
- Hoe ziet je leven er, denk je, over twintig jaar uit?
- Hoe oud zou jij het liefste willen zijn? Wat zou je dan gaan doen?
- Waar ben je goed in? Roep dat eens keihard!
- Als je jezelf onzichtbaar kon maken, wat zou je dan vanmiddag gaan doen?
- Je krijgt een leuk bericht. Wat is het?
- Verzin een droom en vertel die aan de andere spelers.
- Als de kinderen thuis ruzie maken, wat doen moeders dan? En wat doen vaders dan? Laat eens zien.
- Waarmee kan jij iemand op de kast krijgen? Kun je een voorbeeld geven?
- Maak een brief open die aan jou is gericht. Wat staat erin?
- Verveel je je wel eens? Wat ga je meestal doen als je je verveelt?
- Als de muren van jullie huis konden spreken, wat zouden ze dan kunnen vertellen?
- Klaag over iets wat je erg dwars zit.

Vragen in verband met alcohol: (oranje kleur)

- Mensen die verslaafd zijn hebben meestal:
  a. een slechte opvoeding gekregen
  b. problemen
  c. geen sterke wil

- Door alcohol:
  a. kan men vlugger denken
  b. kunnen hersencellen vernietigd worden
  c. alcohol heeft geen effect op de hersenen

- Wat is AA?

- Alcohol:
    a. is een opwekkend middel
    b. is een verdovend middel
    c. veroorzaakt droomtoestanden (tripmiddel)

- In bier:
    a. zit er alleen maar alcohol
    b. zit er een bepaald % alcohol
    c. zit er evenveel alcohol als in whisky; alleen maar minder sterk

- Alcohol
    a. is geen drug
    b. is een drug, maar minder verslavend dan marihuana

- Als men spreekt over onthoudingsverschijnselen bedoelt men:
    a. dat de alcoholist na één glas alcohol niet meer kan stoppen
    b. een ontwenningskuur
    c. dat verschijnsel dat optreedt wanneer de nodige hoeveelheid drug niet in het lichaam aanwezig is

- Wat vind je van iemand die uit principe nooit wil drinken?

- Pure alcohol is duur omdat het moeilijk te bereiden is.
  JA of NEE

- Delirium tremens betekent:
    a. dat de alcoholist de boel kort en klein slaat
    b. dat de alcoholist o.a. allemaal beestjes rond hem ziet die hem bedreigen
    c. dat de alcoholist een vervangingsmiddel voor alcohol gaat zoeken en gebruiken

- Je zag een dronken man vallen met zijn fiets. Wat ga jij doen?

- Is alle alcohol drinkbaar?

- Je komt op een receptie en er worden volgende dranken aangeboden:
  Champagne, martini (vermouth), porto, sherry, gin fiz, cola en bier.
  Wat vind je van deze situatie?

- Reclame heeft:
    a. wel invloed op mijn gedrag
    b. geen invloed op mijn gedrag

- Jongeren tussen 14 en 18 jaar:
    a. zouden geen alcohol mogen drinken
    b. zouden alcohol mogen drinken bij bepaalde gelegenheden
    c. mogen vrij alcohol drinken.

- Verslaving aan alcohol komt het meest voor bij …
    a. metselaars
    b. leraars
    c. dokters

- Als er op een avond veel gedronken wordt in een groep, dan
  a. wordt het pas echt gezellig
  b. maakt dat voor de sfeer weinig verschil uit
  c. dan is de kans groter dat de sfeer verpest wordt

- Een verslaafde aan alcohol:
  a. zou best gevangen gezet worden
  b. zou naar een dokter moeten gaan
  c. kan alleen door zichzelf van de drank geraken

- Wat is het belangrijkste bestanddeel waaruit alcohol gewonnen wordt?

- .... promille in het bloed heeft de dood tot gevolg.

- Wat vind je van iemand die een weddenschap heeft gesloten dat hij één bak bier kan drinken op één avond?

- Hoeveel promille alcohol mag een automobilist in zijn bloed hebben om niet strafbaar te zijn?

- Tijdens een gezellige avond op café werd het zoveelste rondje gegeven. Wat vind je van iemand die niet durft te weigeren en toch een pint bestelt?

- Iemand die verslaafd is geweest aan alcohol en die wil stoppen:
  a. mag af en toe met mate drinken
  b. mag nooit meer drinken
  c. mag eerst niet meer drinken, maar daarna met mate

- Je komt met iemand terug van een feestje. Die persoon heeft teveel gedronken.
  Wat doe je dan?

- Ik vind dat...
  a. vrouwen best alcohol mogen drinken maar dan alleen thuis
  b. vrouwen overal alcohol mogen drinken
  c. alcohol typisch iets is voor mannen

- Bier en wijn zijn minder gevaarlijk dan sterke drank.

- In een glas bier zitten meer dan 100 calorieën.

- Een pilsje is gelijk aan een bruine boterham, er zit evenveel in.

- Van alcohol word je dik.

- Van frisse lucht word je snel weer nuchter.

- Alcohol is goed voor je hart en bloedvaten.

- Alleen de lever is in staat om de alcohol uit je lichaam te verwijderen.

- Vrouwen worden eerder dronken dan mannen.

- Na twee glazen moet je niet meer zelf gaan rijden.

Bijlage 4: Kaarten ganzenbord

- Twee koppen sterke zwarte koffie en je bent weer nuchter.
- Met alcohol op, lukt seks beter.
- Na een nacht slapen ben je weer nuchter.
- Mensen die niet snel dronken worden hebben een kleinere kans om verslaafd te worden.

BOEKEN

- Peter Adriaensen (2000)
  Opvoeden is een groeiproces - Lannoo

- Theo Compernolle (2000)
  Van hieraf mag je gaan - over het opvoeden van tieners - Lannoo
  Alles went ook een adolescent - Lannoo

- Jos Peeters (1999)
  Moeilijke adolescenten - Garant

- A. van Landen (1998)
  Vaardigheden voor ouders - Lisse, Swets & Seitlinger

De denkpetten



(Ontwerp figuurtjes denkpetten: Nico Beckers)